И. Д. ГАНЕЦКИЙ, И. Г. ДРЕВАЛЬ
П. С. КАТАЕВ

ЛЕЧЕБНАЯ КУЛИНАРИЯ

МЕДГИЗ — 1953

И. Д. ГАНЕЦКИЙ, И. Г. ДРЕВАЛЬ, П. С. КАТАЕВ

РУКОВОДСТВО ПО ЛЕЧЕБНОЙ КУЛИНАРИИ И СОСТАВЛЕНИЮ МЕНЮ ДЛЯ САНАТОРИЕВ И ДОМОВ ОТДЫХА

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МЕДИЦИНСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
МЕДГИЗ — 1953 — МОСКВА

КОНЕЦ ПЕРВОЙ ЧАСТИ

Замеченные опечатки

Страница	Строка	Графа	Напечатано	Следует читать
158	1 сверху	—	—	**№ 45**
158	5 снизу	—	Сваренные	Сваренный
177	7 сверху	2; 7; 12	9; 8; 6	1/5; 1/6; 1/8
179	2 снизу	2	1	19
184	12 сверху	2; 7; 12	25; 3/4; 15	20; 15; 10
200	1 сверху	—	**пласта**	**паста**
304	8 сверху	8	70	40
514	2 сверху	—	на диэты № 4, 5а, 5	на диэты № 4, 5а, 5, 7б, 7
517	6 снизу	—	Показаны на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; с протертым рисом — на диэты № 1, 4, 13	Показаны на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; с протертым рисом—на диэты № 1, 13; без молока — на диэты № 4, 14
522	6 снизу	—	Показаны на диэты № 2, 11, 12, 14, 15; паровые запеченные — на диэты № 5, 6, 7, 10	Показаны на диэты № 2, 11, 12, 15; паровые запеченные— на диэты № 5, 6, 7, 10; без молока — на диэту № 14

Зак. 700

СОДЕРЖАНИЕ
(первой части)

Предисловие 3

1. Питание здорового и больного человека. Проф. М. С. Маршак 5

2. Характеристика диэт (лечебных столов) и специальных пищевых режимов. П. С. Катаев 20

3. Указание по составлению меню. И. Д. Ганецкий и И. Г. Древаль 38

4. Общее (исходное) семидневное меню на летне-осенний период 42

5. Общее (исходное) семидневное меню на зимне-весенний период 85

6. Картотека блюд. И. Д. Ганецкий и И. Г. Древаль 128
    - Холодные закуски и блюда (№ 1—125) 129
    - Супы (№ 126—303) 235
    - Гренки к бульонам и супам (№ 304—309) 396
    - Рыбные блюда (№ 310—395) 400
    - Соусы к рыбным и некоторым другим блюдам (№ 396—427) 476
    - Мясные блюда (№ 428—737) 501
    - Соусы к мясным и некоторым другим блюдам (№ 738—801) 774

Редактор *Г. П. МУСИНА*

Техн. редактор *К. А. Попрядухин* Корректор *Л. М. Голицина*

Т 01073. Подписано к печати 7/III 1953 г. МН-54.
Формат бум. 84×108$^{1}/_{32}$=12,75 бум. л. — 41,82 п. л.,
49,2 уч.-изд. л. 48 000 зн. в 1 п. л. Тираж 75 000 экз.
Заказ № 700. Цена 24 р. 60 к., переплет 1 руб.

1-я тип. Трансжелдориздата МПС

ПРЕДИСЛОВИЕ

Свыше 3 миллионов трудящихся нашей страны ежегодно лечится и отдыхает на курортах в санаториях и домах отдыха. В этом ярко сказывается сталинская забота о здоровье трудящихся нашей родины.

Правильная научная постановка питания в санаториях и домах отдыха составляет неотъемлемую и весьма важную часть всего комплекса оздоровительных мероприятий.

В соответствии с приказом министра здравоохранения СССР № 341 от 17 апреля 1951 г. на курортах и в санаториях проводится большая работа по перестройке питания.

Акад. И. П. Павлов придавал большое значение аппетиту и вкусовым привычкам. Пища, принятая с аппетитом, доставляет удовольствие, лучше усваивается и повышает эффективность лечебного питания. Это достигается высокими вкусовыми качествами блюд, красивым оформлением их, а также тем, что больному предлагаются любимые им блюда.

С этой целью следует составлять разнообразное меню, которое удовлетворяло бы вкусам всех больных и отдыхающих, приезжающих на курорты из разных мест СССР.

При отсутствии аппетита у больных, если нет противопоказаний, следует разрешать им закуски, специи, приправы.

Вкусовые и питательные свойства блюд в значительной мере зависят от соблюдения установленной рецептуры (раскладки) блюд и правильной технологической обработки продуктов.

Данное руководство является результатом многолетнего опыта авторов в области организации питания здорового и больного человека и имеет целью содействовать применению единой рациональной рецептуры блюд в санаториях и домах отдыха и правильной технологии их приготовления.

Рецептура блюд разработана в трех вариантах, что дает возможность составлять меню-раскладку соответственно ассигнованиям на питание и ассортименту продуктов.

Приведенный в руководстве материал отнюдь не ограничивает инициативы работников санаториев и домов отдыха в отношении дальнейшего усовершенствования качества питания больных и отдыхающих, разработки новых блюд применительно к особенностям вкуса и привычкам больных отдельных национальностей Советского Союза.

Чтобы облегчить составление разнообразного меню, мы приводим семидневное исходное меню с большим ассортиментом блюд, пользуясь которым каждый санаторий и дом отдыха сможет обеспечить отдыхающих разнообразным питанием.

Замечания читателей будут приняты авторами с благодарностью.

В составлении руководства приняла деятельное участие Т. П. Ганецкая, за что авторы приносят ей свою глубокую благодарность.

И. Ганецкий, И. Древаль, П. Катаев

1. ПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО И БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

Питание является одной из важнейших жизненных потребностей всякого организма. Оно обеспечивает человека энергией для работы, материалом для замены износившихся и построения новых клеток и тканей в растущем организме, увеличивает сопротивляемость различным заболеваниям.

Правильно построенное (рациональное) питание повышает работоспособность, укрепляет здоровье, способствует продлению жизни человека. Таким образом, рациональное питание имеет большое профилактическое значение.

Питание используется также в лечебных целях. Изменяя пищевой рацион путем подбора различных пищевых продуктов и их кулинарной обработки, можно воздействовать на болезненные процессы и способствовать более быстрому выздоровлению человека, а также предупреждать переход болезни в длительную (хроническую) форму.

Для построения правильного лечебного питания необходимо знать важнейшие принципы физиологии пищеварения и питания, влияние различных пищевых веществ на патологические (болезненные) процессы, а также понимать сущность тех процессов, которые лежат в основе технологии приготовления пищи.

Пищевой рацион здорового и больного человека состоит из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, воды и некоторых других веществ. Белки, жиры и углеводы, помимо специального значения, которое они имеют для жизнедеятельности человека (о чем речь будет ниже), являются источником энергии. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов измеряется калориями, т. е. тепловыми единицами, получающимися при их сгорании: 1 г белка при усвоении в организме дает 4,1 калории, столько же калорий дает 1 г углеводов; 1 г жира дает 9,3 калории. Зная количество белков, жиров и углеводов, содержащихся в продукте, можно вычислить его калорийность. Так, например, в 100 г ржаного хлеба содержится 5,5 г белка, 0,6 г жира и 39,3 г углеводов. Следовательно, 100 г ржаного хлеба содержат: 4,1 калории $\times$ 5,5 + 9,3 калории $\times$ 0,6 + 4,1 калории $\times$ 39,3, что составляет 22,5 + 5,6 + 161,1 = 189,2 калории.

Химический состав и калорийность исчисляются по чистому весу продукта, идущего в пищу после удаления отходов (вес нетто). Расчет производится по специальным таблицам. Для здорового человека необходимая калорийность суточного рациона, а также содержание в нем пищевых веществ зависят от профессии, возраста, климата и условий труда; для больного также от характера заболевания и его течения.

Калорийность суточного рациона здорового человека при средней физической нагрузке равна 3 000 — 3 500 калориям. В санаториях и домах отдыха для усиленного питания калорийность полноценного пищевого рациона повышается примерно на одну треть и доводится до 4 000 — 4 500 калорий. Более высокая калорийность санаторного пищевого рациона является избыточной, а следовательно, вредной для организма. Калорийность лечебных пищевых рационов, т. е. диэтстолов, устанавливается по медицинским показаниям и может колебаться от 400—600 до 4 500 калорий.

Витамины и минеральные соли непосредственно не дают тепловой энергии организму. Однако без них нормальная жизнедеятельность невозможна. Энергетическая часть пищевого рациона усваивается при определенных соотношениях с минеральными солями, витаминами и ферментами.

Вода также не является источником тепловой энергии в организме, но без воды жизнь невозможна. Все химические процессы, происходящие в организме,—усвоение пищевых веществ, выделение отбросов, получающихся в результате обмена веществ в организме, возможны только при участии воды. Человек может значительно более длительное время переносить голод, чем жажду, и существовать за счет имеющихся в организме запасов пищевых веществ. В суточный рацион здорового человека должно входить около 2,5 л воды (в пище и в виде свободной жидкости).

Получающиеся в результате обмена веществ в организме отбросы выделяются главным образом с мочой и калом. Если для выделения из организма отбросов с мочой необходима вода, то для образования каловых масс и для нормального опорожнения кишечника в пищевой рацион должна входить еше и клетчатка. Клетчатка содержится в овощах, зелени, фруктах, хлебе из муки грубого помола и др.

Рассмотрим каждую из перечисленных составных частей пищевого рациона с точки зрения их роли в питании здорового и больного человека и влияния характера кулинарной обработки на продукты, в которых они содержатся.

БЕЛКИ

Белки являются основной составной частью всех тканей организма и каждой его клетки. Белки пищи идут прежде всего на замену износившихся белковых частиц в организме и на рост новых клеток. Они не могут быть заменены в значительном количестве углеводами и жирами, в то время как жиры и углеводы могут в значительной своей части заменяться друг другом и белком.

Главным источником белка в питании являются продукты животного происхождения; много белка содержат также некоторые растительные продукты. Так, например, в 100 г различных продуктов содержится следующее количество белка: в мясе (без костей) — около 20 г, в рыбе (без костей) — около 18 г, в яйцах — 12 г, в твороге — 14 г, в нежирном сыре — 28 г, в сухом гематогене — 75 г, в хлебе — 6 г, в крупе — 6,5 г, в орехах — 12 г, в бобовых — 18 г, в сое — 40 г. По значению для организма белки делят на полноценные и неполноценные, в зависимости от содержания в них различных аминокислот.

Белки представляют собой сложные химические вещества, которые при пищеварении в кишечнике распадаются на более простые составные части — аминокислоты, всасывающиеся в кровь. Полноценными являются белки, содержащие все аминокислоты, из которых строятся белки тела человека и которые не образуются в человеческом организме. Обычно считают, что полноценными являются только белки животного происхождения; в основном это правильно, но и многие растительные продукты содержат полноценные белки. Советские ученые доказали, что, например, белки картофеля и капусты содержат все необходимые для организма аминокислоты. Вместе с тем известно, что белки желатина и студня неполноценны. Признано, что в пищевом рационе не менее одной трети белка должно быть животного происхождения, при этом большое значение имеет разнообразие продуктов, сочетание которых обеспечивает организм всеми необходимыми аминокислотами. Так, например, сочетание гречневой каши с молоком создает наиболее благоприятный для организма аминокислотный состав; то же дает сочетание капусты, хлеба и яйца (капустные пироги с яйцом).

Здоровый взрослый человек в обычных условиях не накапливает в своем организме белка, а расходует весь белок пищевого рациона. Однако в период роста, при беременности, после тяжелых заболеваний, приводящих к истощению, при заживлении ран после операций организм задерживает часть белка, поступающего с пищей, используя его для нового построения тканей.

В лечебном питании белок широко применяется при различных заболеваниях: при болезнях печени используется свойство творожного белка уменьшать вредное накопление жира в печени; белки мяса способствуют укреплению сердечной мышцы. Белок имеет большое значение в лечебном питании при туберкулезе, малокровии, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, протекающей при явлениях истощения и витаминной недостаточности; животный белок назначается при лечении тучности, так как он усиливает окислительные процессы в организме и тем самым способствует использованию организмом собственного жира.

Нет такого заболевания, при котором белки исключались бы полностью из пищевого рациона. При некоторых болезнях (воспаление почек и др.) применение белков резко ограничивается, но только на короткий срок.

У здорового человека норма белка в пищевом рационе зависит от возраста и профессии, а у больного — от характера заболевания и состояния организма.

В детском питании норма белка колеблется от 2—2,5 до 4 г на 1 кг веса ребенка (в раннем возрасте дают наибольшее количество белка на 1 кг веса). Норма белка для взрослого не меньше 1 г на 1 кг веса; при средней физической нагрузке норма повышается до 1,5—1,8 г на 1 кг веса, т. е. до 100—110 г на день, а при тяжелом труде — до 2—2,5 г, т. е. до 140 г на день. В санаториях и домах отдыха средней нормой белка в суточном рационе считается 120 — 125 г, высшей — 140—150 г. Нецелесообразно включать в рацион больше 150 г белка на длительный срок, так как это вредно отражается на нервной системе, печени, почках и на обмене веществ.

Большое воздействие на количество и качество белков в пищевых продуктах оказывает кулинарная обработка. Для иллюстрации значения правильной кулинарной обработки для вкусовых и питательных качеств блюд приведем некоторые данные по обработке мяса. Санатории и дома отдыха довольно часто получают мороженое мясо. При замораживании мяса соки выходят в межклеточные пространства; однако мышечные волокна мяса способны вновь впитать в себя эти соки, если процесс оттаивания производится постепенно. Быстрое оттаивание мяса снижает питательную ценность продукта и вкусовые свойства готовых блюд: мясо становится жестким, волокнистым и невкусным. Особенно отрицательно влияет оттаивание мороженого мяса в воде: потери белка становятся в 10 раз больше, чем при оттаивании мяса на воздухе, к тому же увеличиваются потери в полуфабрикатах, приготовляемых из мяса, размороженного в воде. Потери сока, а вместе с ним и белка, достигают 10%, если мороженое мясо разрезают на небольшие куски. Таким образом, медленным оттаиванием мороженого мяса на воздухе при невысокой температуре можно в значительной мере сократить потери белка и сохранить вкусовые свойства пищи. Питательная ценность мяса снижается, а вкус блюд ухудшается, если мясо пропустить через мясорубку с тупыми ножами, так как при этом мясо не режется, а мнется и теряет сок.

Тепловая обработка значительно изменяет качество белков пищевых продуктов. При правильной тепловой обработке белковоподобные вещества соединительной ткани мяса и рыбы, состоящие из неусваиваемого организмом, нерастворимого в воде клейдающего вещества — коллагена, превращаются в усвояемый организмом, растворяющийся в воде клей — глютин; при этом истинный белок мышц делается более доступным для воздействия пищеварительных соков. Процесс перехода клейдающих веществ в глютин начинается при температуре продукта в 70°; он быстро происходит в нежных сортах мяса (вырезка, спинная часть), в мясе молодых животных, птиц. Значительно медленнее этот процесс происходит в более грубых сортах мяса (грудинка, шея и др.) и в мясе старых животных. Жарение, т. е. тепловая обработка при температуре около 130° без воды, грубых сортов мяса приводит к тому, что коллаген высыхает, прежде чем он переходит в глютин, и поэтому усвояемость белков мяса снижается. Такие сорта мяса необходимо тушить или варить. Переход коллагена в глютин совершается более интенсивно при кислой реакции, поэтому грубые сорта мяса и особенно мясо диких животных предварительно маринуют (см. Блюда из дичи). Клейдающие вещества рыбы быстро переходят в клей, поэтому сроки тепловой обработки рыбы по сравнению с мясом должны быть значительно сокращены.

При тепловой обработке белки мяса, рыбы, яиц денатурируются (свертываются и становятся нерастворимыми в воде), и усвояемость их повышается. Значительно возрастает также усвояемость растительных белков при тепловой обработке, так, например, белки бобовых усваиваются в 2 раза больше (от 30 до 60%). Однако излишняя тепловая обработка или неправильный температурный режим приводит к вторичной денатурации белков, в связи с чем их усвояемость снижается. При жарении мяса и рыбы образуются ароматические вещества, которые повышают вкусовые свойства продукта и их усвоение. Однако если температура продукта при жарении значительно превышает 130°, то в корочке образуются химические соединения, имеющие «пригорелый» запах и вкус. Длительность жарения, температурный режим, размер обжариваемых кусков влияют на качество белков, их усвояемость и продолжительность пребывания пищи в желудке.

Варка мяса и рыбы в воде сопровождается переходом в отвар экстрактивных азотистых (белковых) веществ, которые при одних заболеваниях исключаются из пищевого рациона, а при других используются для возбуждения аппетита и усиления образования пищеварительных соков. Условия технологического процесса по-разному воздействуют на переход экстрактивных азотистых веществ в отвар: варка на пару приводит к меньшему «выщелачиванию», нежели варка в воде; при тушении выщелачивание ниже, чем при варке (влияет количество жидкости); варка при температуре 85—90° после закипания воды уменьшает потерю мясом сока по сравнению с варкой при слабом кипении; варка при длительном, сильном кипении приводит ко вторичной денатурации белков (влияние температурного режима).

Таким образом, строгое соблюдение технологического режима приготовления пищи является важнейшим моментом, определяющим количество и качество белков в пищевых продуктах и в связи с этим вкусовые качества пищи и ее питательную ценность.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы — основной источник покрытия энергетических трат организма; из общей калорийности дневного пайка $^2/_3$ получаются за счет углеводов.

Углеводы содержатся преимущественно в продуктах растительного происхождения в виде сахаров, крахмала и клетчатки. В продуктах животного происхождения углеводов немного; в молоке содержится около 5% углеводов в виде молочного сахара, в мясе — 0,7%.

В пищевом рационе некоторые продукты, полученные промышленным путем, являются концентратами углеводов; к ним относится сахар, содержащий 94,5% углеводов, и картофельная мука, содержащая 72% углеводов. Очень значительное количество крахмала содержат: мед (76%), макароны (73%), рис (71%), гречневая крупа (64%) и другие крупы, бобовые (50%), хлеб пшеничный (56%), хлеб ржаной (40%); в этих продуктах, кроме углеводов, содержатся также белки, жиры, витамины и минеральные соли. В свежих овощах и фруктах содержание углеводов невелико и не превышает 10—11%; только очищенный картофель содержит 18% углеводов. В сушеных овощах, фруктах и ягодах углеводов значительно больше; так, в изюме имеется около 63% сахара. Сахар или крахмал, содержащиеся в продуктах, называются пищевыми углеводами. Кроме того, в растительных продуктах содержатся непищевые углеводы: клетчатка (целлюлоза) и пектиновые вещества (гемицеллюлоза).

Клетчатка и вода составляют основу овощей и фруктов и определяют их объем. Непищевые углеводы в кишечном канале почти не перевариваются, в кровь не всасываются и выбрасываются с калом. Клетчатка несколько уменьшает общее всасывание пищевых продуктов из кишечника, но она необходима, как уже отмечено выше, для регулярной деятельности кишечника. В пищевой рацион должно обязательно включаться некоторое количество клетчатки.

При лечебном питании клетчатка иногда вводится в рацион в большом количестве, чтобы создать чувство насыщения и вместе с тем несколько снизить усвояемость пищи (при тучности). Клетчатка способствует выведению некоторых химических соединений, получающихся при нарушенном обмене веществ (холестерина), поэтому овощи и фрукты назначаются при заболеваниях печени и кровеносных сосудов (атеросклероз). В случаях, когда требуется щажение желудка и кишечника, например, при язвенной болезни, при колитах и гастритах, количество клетчатки в диэте на некоторый срок резко ограничивается.

Пищевые углеводы крахмала и сахара всасываются из кишечника в кровь по-разному. При этом сахар, особенно глюкоза, всасывается быстро и легко, а крахмал подвергается предварительной обработке пищеварительными соками и всасывается медленно.

Количество и качество углеводов в пищевом рационе имеют в лечебном питании большое значение.

При некоторых заболеваниях, когда необходимо усилить общее питание организма, содействовать отложению жира и экономить расходование белка, для энергетических нужд назначаются продукты, содержащие много углеводов. При пониженном питании после операций и тяжелых болезней, при заболеваниях печени, сердца, когда требуется усилить образование и отложение в этих органах гликогена (сахар в организме превращается в гликоген), назначаются продукты, содержащие углеводы в виде сахаров (сахар, глюкоза, мед, ягодные и фруктовые соки и т. п.). При сахарном диабете, ревматизме, воспалительных заболеваниях и ряде других количество углеводов в пищевом рационе ограничивается, причем в первую очередь это касается продуктов, содержащих сахар, т. е. легко усвояемых углеводов.

Норма углеводов в рационе взрослого человека при среднем физическом труде равна 500—550 г в день. При усиленном питании в санаториях и домах отдыха количество углеводов в суточном рационе может быть повышено до 600 г. Более высокое содержание углеводов в пайке следует считать нецелесообразным.

В питании детей рекомендуются следующие суточные нормы углеводов: до 3 лет — 165—180 г, от 3 до 6 лет — 240 г, от 6 до 8 лет— 280 г, от 8 до 11 лет — 350 г, от 11 до 15 лет — 400 г.

При назначении диэт с ограничением углеводов количество их, учитывая общие энергетические траты организма, уменьшается: при постельном режиме — до 120—150 г, а при свободном режиме в санаторной обстановке — до 250—300 г.

Технология приготовления пищи влияет как на количество, так и на качество содержащихся в продуктах углеводов. Путем отмывания отрубей, муки, натертых овощей—картофеля, моркови, свеклы—можно довести содержание пищевых углеводов в этих продуктах до минимума (следы), оставив в них только клетчатку и белки (клейковина муки). Тепловая обработка злаков, клубней и корнеплодов, зелени, фруктов и других растительных продуктов значительно повышает усвоение углеводов: из сырого картофеля в органах пищеварения расщепляется 6,2% крахмала, а из вареного — 81%. Главную роль при этом играют состоящие из протопектина межклеточные связи и клеточные оболочки этих продуктов, которые делают содержащиеся в клетках углеводы мало доступными для пищеварительных соков. При надлежащей тепловой обработке протопектин превращается в клетчатку и растворимый в воде пектин и тем самым создаются благоприятные условия для пищеварения и усвоения углеводов. Большое значение имеет также измельчение продуктов, которое широко применяется в лечебном питании при различных заболеваниях, главным образом желудочно-кишечного тракта.

Тепловая обработка круп, картофеля приводит к клейстеризации крахмала и образованию растворимых сахаристых веществ; однако нарушение температурного режима может снизить вкусовые качества, а следовательно, и усвоение пищи. Так, например, излишняя варка картофеля в воде вызывает чрезмерное набухание клеток и разрыв оболочек; если картофель превращать в пюре в остывшем виде, а кисель держать на огне после того, как он закипел, происходит разрыв оболочек. При этом крахмальный клейстер выходит из клеток, картофель и картофельное пюре становятся сладковатыми и тягучими, а кисель — жидким. При тепловой обработке фруктов и ягод образуются вещества, которые лучше усваиваются (редуцирующие вещества, инвертированный сахар); при длительной варке сахара происходит его карамелизация, т. е. образуются ароматические вещества, повышающие вкус пищи и ее усвояемость. Из-за нарушения температурного режима углеводы подгорают, а вкусовые качества пищи резко снижаются. Клеточные оболочки растительных продуктов растворяются менее интенсивно при кислой реакции, в жесткой и соленой воде. Определенную роль играет и количество жидкости, в которой варятся овощи; варка на пару, в малом или большом количестве воды соответственно увеличивает переход растворимых углеводов в отвар.

При жарении овощей следует учитывать быстроту перехода протопектина в клетчатку и пектин; так, например, в кабачках этот процесс протекает быстро, в капусте — значительно медленнее. Жарение капусты без воды, без предварительного отваривания приводит к тому, что клеточные оболочки почти не изменяются и усвояемость капусты резко снижается.

ЖИРЫ

Жир является наиболее концентрированным источником энергии в пищевом рационе: 1 г жира дает 9,3 калории, в то время как каждый грамм углеводов или белка дает 4,1 калории. Роль жира, как и остальных пищевых веществ, определяется не только его энергетическими свойствами. Отлагаемый под кожей жир предупреждает слишком быструю потерю тепла при охлаждении, защищает от ушибов глубже расположенные органы. Жир способствует более экономному расходованию белка в организме и является основным источником энергии при острых заболеваниях, когда аппетит резко снижается и питание ограничивается.

Жир включается в пищевой рацион в виде животных и растительных жиров и масел, а также в виде различных продуктов, содержащих жир. Чистый жир — это топленое коровье масло, топленое сало, растительное масло; в них содержится около 98—99% жира; сливочное масло содержит около 84% жира. Мясо средней упитанности содержит около 5% жира, свинина жирная — около 35%, рыба речная — до 5%, осетрина — около 7%, сельдь — до 20%; в молоке — от 3 до 5% жира; в сыре — до 40%; в хлебных продуктах и крупах жира немного: от 0,5 до 2%; во фруктах и овощах — ничтожное количество (десятые доли процента); много жира в орехах, бобах сои — свыше 20%.

Все пищевые жиры и масла при нормальном их употреблении хорошо всасываются в кишечнике здорового человека. Однако роль различных жиров в обмене веществ неодинакова. Жиры состоят из так называемых насыщенных и ненасыщенных жирных кислот. Тугоплавкие жиры обычно содержат много насыщенных жирных кислот, а легкоплавкие, к которым относятся растительные масла (подсолнечное, оливковое), — больше ненасыщенных. Жиры, содержащие преимущественно ненасыщенные жирные кислоты, активнее вступают в организме в химические реакции и легче им используются. Сливочное масло по своим свойствам приближается к растительному маслу, но оно содержит витамины и вкуснее растительного. В лечебном питании применяется главным образом сливочное и отчасти растительное масло (рафинированное подсолнечное и оливковое масло).

Тугоплавкие сорта жира при заболеваниях органов пищеварения исключаются из рациона больного. При тучности и заболеваниях печени в рацион, кроме сливочного, включается очищенное растительное масло.

Суточная норма жира в пищевом рационе — около 80—100 г, в санаториях и домах отдыха норма повышается до 120 г, а при усиленном питании — до 140—150 г. Содержание жиров свыше 150 г в дневном рационе избыточно и может вредно повлиять на организм, вызвав нарушения со стороны органов пищеварения (поносы) и малокровие (избыток жира угнетает кровообразование). При заболеваниях печени и некоторых воспалительных процессах жир в рационе ограничивается до 60—70 г в день; чаще ограничивается жир в рационе при сахарном диабете (до 65—70 г). При некоторых заболеваниях рекомендуется вводить с пищей избыточное количество жира (эпилепсия, полнокровие). В пище детей количество жира должно быть не больше, чем белка.

Применение жира во время кулинарной обработки пищи повышает ее питательную ценность; при этом увеличивается калорийность и улучшается вкус блюд. Но для этого необходимо четко соблюдать технологические требования. Длительная варка жира в супе при сильном кипении раздробляет жир на мельчайшие частицы (эмульгирование) и расщепляет его (образование триглицеридов), что придает блюду запах и вкус стеарина. При правильной же варке эти изменения столь незначительны, что совершенно не ощущаются. В лечебной кулинарии чаще всего рекомендуется добавлять сливочное масло в суп и каши непосредственно в тарелку перед едой. Кипение жира при жарении приводит к образованию новых химических веществ, в частности, акролеина, который резко раздражает желчные пути, так что при заболеваниях печени жарение не допускается.

Жарение надо производить при определенном температурном режиме (на сквороде, во фритюре, на вертеле), не доводя жир до дымообразования, сопровождающегося разложением жира с образованием веществ, обладающих очень неприятным вкусом и запахом («чад»). Дымообразование происходит при температуре свыше 200°. Жарение в духовом шкафу надо производить при температуре не свыше 220—250° (в зависимости от величины обжариваемых кусков) в течение 10 минут после десятиминутного обжаривания продукта на плите.

ВИТАМИНЫ

Витамины обладают различными свойствами растворимости и устойчивости в зависимости от температуры, поэтому кулинарная обработка продуктов может оказать большое влияние на содержание витаминов в готовой пище.

Остановимся на тех витаминах, с которыми чаще всего приходится иметь дело в питании: это витамины С, А, D и витамины группы В.

Витамин С предохраняет человека от заболевания цынгой, повышает окислительные процессы и сопротивляемость организма инфекции. Суточная норма витамина С — 50 мг ($^1/_{20}$ часть грамма); в санаторном пищевом рационе должно содержаться не меньше 100 мг витамина С. При заболеваниях необходимо повышать по сравнению с обычными нормами содержание витамина С в пищевом рационе, так как само заболевание часто приводит к усиленному разрушению этого витамина в организме (инфекционные заболевания, ревматизм, колиты и пр.). Главным источником витамина С в пищевом рационе являются овощи, зелень, фрукты и ягоды. Этот витамин имеется также в молоке, причем количество его зависит от корма коровы: в летнее время, когда корова находится на подножном корму, содержание витамина С в молоке увеличивается.

В лечебном питании широко применяется в качестве витамина С отвар из ягод шиповника. Сухие ягоды шиповника весьма богаты этим витамином. Витамин С растворим в воде, мало устойчив к высокой температуре, разрушается в щелочной среде, окисляется некоторыми металлами (железо, медь) и кислородом воздуха и при этом теряет свою активность. Эти свойства витамина С определяют принципы кулинарной обработки, которые важно соблюдать для максимального сохранения его в блюдах. Принципы эти в основном сводятся к следующему:

1) очистка и резка овощей должны производиться непосредственно перед их тепловой обработкой или отпуском в сыром виде;

2) овощи следует опускать в кипящую воду, так как содержание воздуха в кипящей воде уменьшается;

3) варить овощи нужно в закрытом сосуде, в точном соответствии с требуемым по технологическому процессу временем;

4) варить овощи целесообразно в алюминиевой посуде или посуде из неокисляющейся стали (нержавеющей); если варка производится в котлах и кастрюлях из меди или железа, то полуда не должна быть повреждена;

5) технологический процесс должен быть организован так, чтобы овощные блюда тут же отпускались больным или во всяком случае не хранились больше часа;

6) в зимнее время следует готовить преимущественно заправочные супы, в которых витамин С лучше сохраняется;

7) необходимо использовать в пищу овощные отвары, в которые переходит при варке витамин С.

Витамины группы В предохраняют человека от заболеваний нервной системы, кожи, желудочно-кишечного тракта, крови и др. Они содержатся в печени, дрожжах, различных животных и растительных продуктах, в наружных оболочках злаков (в отрубях). Витамины группы В растворимы в воде, довольно устойчивы к воздействию высокой температуры, так что выпечка, варка и жарение мало отражаются на их содержании в пище; необходимо лишь учитывать, что при варке они переходят в отвары и, следовательно, последние должны быть использованы в пищу. Суточная потребность человека в витамине B_1—2 мг; при пище, богатой углеводами, потребность в витамине B_1 увеличивается.

Витамин D имеет большое значение для роста костей у детей и подростков, **витамин А** — для нормального зрения. При отсутствии в пище витамина А развивается куриная слепота, а при отсутствии витамина D у ребенка развивается рахит. Витамин D содержится в яичном желтке, в печени (главным образом рыб), в рыбьем жире; витамин А содержится, кроме того, в некоторых овощах, фруктах и ягодах (в моркови, помидорах, листьях петрушки, салате, шпинате, абрикосах, апельсинах, черной смородине и др.) в виде каротина. Эти витамины растворимы в жирах и устойчивы к воздействию высокой температуры; однако длительное жарение при доступе воздуха разрушает витамин А. При соблюдении нормальных условий тепловой обработки витамин А в пище сохраняется. Следует учитывать жирорастворимость витамина А (каротина), поэтому необходимо в блюда из растительных продуктов, содержащих витамин А, вводить жир. Так, например, витамин А, содержащийся в сырой моркови, усваивается в пределах около 1%, а при добавлении жиров (сливочного масла, сметаны) усвояемость намного увеличивается. Усвояемость витамина А, содержащегося в вареной моркови с жиром, превышает 90%. Суточная потребность организма в витамине А — 2 мг.

Соли натрия обладают свойством удерживать жидкость в тканях, поэтому поваренная соль исключается из пищи больных, страдающих отеками. Поваренная соль является также вкусовым веществом и постоянно применяется в кулинарной практике.

В суточном рационе при обычной кулинарной обработке должно содержаться примерно 15 г поваренной соли.

Норма поваренной соли при приготовлении блюд в общей кулинарии

(в процентах к чистому весу сырых продуктов)

1. Мясные блюда	
Котлетная масса	1
Кнельная масса	0,75
2. Рыбные блюда	
Котлетная и кнельная масса	1
Рыба, панированная в муке	1
3. Супы (в процентах к выходу)	
Супы разные	от 0,4 до 0,5
» молочные	0,3
4. Яичные блюда	
Омлеты	0,75
Яичница глазунья	0,5
5. Творожные блюда	
Пудинг	1
Сырники	1,2
6. Блюда из круп	
Биточки со сладким соусом	1,5
Котлеты с грибным соусом	3
Котлеты манные со сладким соусом	1
Запеканка	1,4
Каша молочная рисовая	1,5
» » перловая	2
» » овсяная	2
» » манная	2
7. Макароны	
Макароны с маслом	3
Макаронник	3
8. Тесто	
Дрожжевое	1
Сдобное	0,75
Слоеное	0,75
Лапша	1
Пельмени	1,5
9. Соусы (в процентах к соусу)	
Сметанный, грибной, яично-масляный	0,5
Молочный	0,5
Заправка салатная	2

При кулинарной обработке необходимо учитывать, что минеральные соли при варке продуктов в воде переходят в отвар, который должен быть обязательно использован в пищевом рационе больного, если этот рацион рассчитан на повышенное содержание определенных минеральных солей.

МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Минеральные соли, как уже упоминалось, являются обязательной составной частью пищевого рациона, без них невозможна жизнедеятельность организма.

1. Соли кальция представляют собой труднорастворимые соединения. Установлено, что для всасывания кишечником солей кальция количество жира, вводимого с пищей, должно быть в определенном соотношении с солями кальция (100,0 : 4—8). При недостаточном или избыточном содержании жира в рационе всасывание солей кальция из кишечника нарушается. Избыток солей магния, калия и фосфора также понижает всасываемость солей кальция. Для повышения всасывания кальция важно употреблять в пищу достаточно овощей (капусту, свеклу, лук, морковь). Правильное соотношение солей кальция с солями фосфора — 1 : 1,5. При таком соотношении для организма достаточно ввести с пищей 0,8 г кальция, а при нарушении этого соотношения 3 г будет недостаточно. В наилучшем соотношении соли кальция и фосфора содержатся в молоке.

Соли кальция необходимы для роста костей у детей и для нормального состояния их у взрослых. Они способствуют свертыванию крови, благоприятно влияют на течение туберкулезного процесса, укрепляют нервную систему и оказывают противовоспалительное действие.

Много кальция содержится в молочных продуктах — молоке, твороге, сыре, а также в сое и в зелени.

2. Соли фосфора непосредственно участвуют в обмене веществ во всех основных процессах жизнедеятельности организма. Особенно важны соли фосфора для деятельности клеток мозга, половых органов, скелетных и сердечных мышц и др.; в период умственного напряжения и при тяжелой физической и мышечной работе отмечается усиленный распад фосфорных соединений.

Поступление в организм солей фосфора тесно связано с поступлением белков, жиров и углеводов. На каждый грамм фосфора должно приходиться 50 г белка. Суточная норма солей фосфора равна 1 600 мг. Чем больше расходуется энергии, тем больше солей фосфора должно содержаться в пищевом рационе.

3. Соли железа играют важную роль в жизни организма. Железо имеет большое значение для окислительных процессов, необходимо для образования гемоглобина и является необходимой составной частью клеточных ядер. Наиболее богата железом земляника, печень, яичный желток, соя, фасоль, вот почему эти продукты особенно показаны при малокровии. Суточная потребность организма в железе 15 мг.

4. Соли калия являются антагонистами солей натрия. Поступая в организм, они вытесняют хлористый натрий; поэтому при отеках, воспалительных процессах, сопровождающихся отеками, введение пищи, содержащей много солей калия при одновременном исключении солей натрия, служит хорошим лечебным средством.

Большое количество калия содержится в рыбе, фасоли, пшеничных отрубях, черносливе, несколько меньше — в говядине, картофеле, капусте, свекле, моркови, кураге и др. Суточная норма солей калия — 1—2 г.

5. Соли натрия (главным образом поваренная соль) содержатся в значительных количествах в крови и межтканевой жидкости. Благодаря этому в них поддерживается определенное осмотическое давление, необходимое для нормального течения жизненных процессов клеток и тканей организма.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Приготовление пищи в советских санаториях и домах отдыха основано не только на выработанных практикой правилах, но и на изучении сущности процессов, происходящих при изготовлении пищи и ее хранении.

Питание больных в санаториях представляет собой один из важных элементов всего комплекса лечебно-профилактических мероприятий, которые осуществляются для восстановления здоровья и повышения работоспособности трудящихся; оно является лечебным питанием. Независимо от того, назначена ли больному полноценная диэта (лечебный стол № 15) или какой-либо другой лечебный стол, технология приготовления пищи должна соответствовать задачам, предусмотренным лечебным питанием. Повару-диэтетику приходится нередко отступать от принципов общей кулинарии. Но при этом необходимо всегда помнить, что пища должна доставлять удовольствие. Великий русский физиолог И. П. Павлов говорил, что только та пища полезна, которая приятна. Это положение одинаково важно как для питания здорового человека, так и для питания больного. Широко распространенное мнение, что лечебное питание не должно обладать высокими вкусовыми свойствами, глубоко ошибочно. Однообразная и невкусная пища понижает аппетит, вследствие чего нарушается пищеварение, уменьшается усвояемость пищи и снижается эффективность всего лечения. Немаловажное значение имеет при этом общая неудовлетворенность больного, вредно отражающаяся на его нервной системе. Нельзя не учитывать также вкусовых привычек больных и отдыхающих в санаториях и домах отдыха в отдельных союзных республиках.

В некоторых случаях при заболеваниях желудка назначается диэта (лечебный стол № 1), которая не должна вызывать значительного отделения желудочного сока. Но и на этом лечебном столе все блюда должны быть привлекательно оформлены, по возможности разнообразными и по вкусовым качествам достаточно приятными. Проявление внимания и заботы о больном создают ту удовлетворенность, которая необходима для успешного лечения.

Особое внимание должно быть обращено на построение меню и кулинарную обработку блюд бессолевой диэты.

Пищу в санатории надо готовить только из свежих и вполне доброкачественных продуктов — сырья и полуфабрикатов. Она должна иметь определенную, установленную раскладчиками питательную ценность, высокие вкусовые качества, подавать ее надо соответствующей температуры и внешне хорошо оформленной.

Выполнение всех перечисленных требований в значительной мере обусловлено правильной организацией технологического процесса.

«Для массового производства продуктов питания для миллионов людей необходима твердая база научно-технического руководства, точная рецептура продукта, строгий технологический и санитарный режим производства, контроль измерительных приборов и химических лабораторий — в этом основа технической культуры пищевого производства»[1].

Эти указания, касающиеся предприятий пищевой промышленности, бесспорно должны быть учтены также при организации производства пищи для больных и отдыхающих в санаториях и домах отдыха. Под руководством врача-диэтолога шеф-повар, имеющий специальные знания и большой опыт, обязан обеспечить четкий и наиболее совершенный технологический процесс.

---

[1] А. И. Микоян, Из речи на заседании Совета при наркоме пищевой промышленности, 1936. В кн.: Справочник консервщика, Пищепромиздат, 1947, стр. 3.

Оборудование в пищевом блоке следует расположить таким образом, чтобы обеспечить поточность в обработке продуктов без встречных передвижений и строгое соблюдение санитарно-гигиенических правил.

Закладку продуктов необходимо производить по мере и весу точно в соответствии с рецептурой. В каждом цехе пищевого блока должны быть весы, кроме того, надо вымерить всю посуду и обозначить на котлах и кастрюлях их объем. На кухне должна быть в достаточном количестве измерительная посуда — градуированные чашки, мензурки и т. п. Целесообразно измерить и вывесить в рамке под стеклом таблицу с указанием количества различных продуктов, вмещающихся в наиболее часто употребляемой посуде: сколько, например, масла вмещается в ложке, в чашке; сколько разных круп в чашке, различных овощей — в определенной кастрюле, ведре. Кухню надо обеспечить техническими градусниками для измерения температуры в духовом шкафу, в кастрюлях и продуктах в процессе обработки, в готовой пище при ее отпуске.

Составление меню должно производиться с учетом обеспечения качества супов (сочетание отваренных мясных блюд с жареными), времени, необходимого для приготовления блюд, и срока допустимого хранения пищи после ее готовности. Это дает возможность планировать работу поваров, предупредить потерю качества одних блюд от лишнего их хранения после готовности или недостаточного доведения других до хорошего вкуса к моменту отпуска. Так, например, мясные блюда в соусе следует после «заправки» определенное время доваривать, чтобы мясо впитало соус и стало более сочным, а жареные котлеты отпускать непосредственно после их изготовления. В пищевом блоке должна быть вывешена таблица с указанием продолжительности варки и жарения различных продуктов. Заведующий кухней обязан ежедневно инструктировать каждого повара: сколько надо изготовлять блюд, их технологию, график работы — очередность и время приготовления отдельных блюд. Если тушение мяса крупными кусками требует 120—150 минут, а жарение котлет—15—20 минут, если варка макарон занимает 35 минут, а фасоли — до 180 минут, то соответственно должна быть построена работа, да и само меню должно обеспечить равномерную загрузку персонала и оборудования. Только твердое знание и учет расхода времени может ликвидировать «привычку торопиться», которая обычно ухудшает качество питания.

Ниже приводятся примерные данные о продолжительности некоторых технологических процессов.

Продолжительность некоторых технологических процессов

I. Варка (с момента закипания)

Овощи

Картофель цельный	25—30	минут
Картофель нарезанный	15	»
Капуста	10—15	»
Репа	15	»
Морковь цельная	25	»
Морковь нарезанная	15	»

Фасоль	90—180	минут
Горох	60—150	»
Каши рассыпчатые		
Гречневая[1]	300	минут
Пшенная	120	»
Рисовая	90	»
Перловая	180	»
Ячневая	180	»
Каши вязкие и полужидкие	30—120	минут
Манная	15	»
Макароны	35—40	»
Лапша	25—30	»
Вермишель	12—15	»
Яйца всмятку	3—3,5	минуты
» в мешочек	4,5—5	минут
» вкрутую	8—10	»
Мясо		
Говядина	150—165	минут
Телятина	60—90	»
Баранина (старая)	120—150	»
Свинина	90—120	»
Курица	60	»
Цыпленок	25—30	»

II. Припускание

Овощи	25	минут
Зелень	10—15	»

III Тушение

Капуста свежая	70	минут
Капуста квашеная	120	»
Свекла нарезанная	90	»
Морковь нарезанная	25	»
Мясо (крупные куски)	120—150	»
Мясо (порционное)	90—130	»
Баранина после обжаривания	65—75	»

IV. Пассерование

Овощи	12—15	минут

V. Жарение

Картофель сырой	15—20	минут
» вареный	7—10	»
Тыква	5—7	»
Вырезка	25—40	»
Тонкий край	40—60	»
Толстый край	60—100	»
Свинина	60—80	»
Котлеты	15—20	»
Гусь	90	»
Утка	50	»
Курица	45	»
Цыпленок	25	»
Яичница	2—3	минуты

---

[1] Неподжаренная.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИЭТ (ЛЕЧЕБНЫХ СТОЛОВ) И СПЕЦИАЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ РЕЖИМОВ

Питание больных в санаториях и домах отдыха, как и во всех лечебно-профилактических учреждениях, построено по групповой системе, разработанной Клиникой лечебного питания Института питания Академии медицинских наук СССР.

Эта система состоит из ряда диэт, или, иначе, лечебных столов, и специальных режимов. Каждая диэта имеет свой номер или наименование, обладает определенными лечебными свойствами и назначается соответственно заболеванию.

Сущность каждой диэты изложена в специальной характеристике.

Ниже приводятся характеристики основных диэт, применяемых в санаториях и на курортах. Наряду с этими диэтами, имеются и другие, которые применяются только в отдельных случаях по специальным назначениям врачей.

ДИЭТА № 1а

Эта диэта назначается: а) при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения (первая декада противоязвенного лечения); б) при остром гастрите; в) при прочих заболеваниях, когда требуется резкое щажение желудка.

Диэта характеризуется резким ограничением механических, химических и термических (температурных) раздражителей желудка, что достигается путем исключения из рациона больного продуктов и блюд, обладающих выраженным сокогонным действием (мясные бульоны, жареные котлеты, сыр, икра, колбаса и пр.) и содержащих растительную клетчатку (овощи, фрукты, хлеб и др.).

Все блюда готовятся полужидкими, желеобразными и жидкими и подаются в теплом виде (температура около 45°).

Разрешается: молоко цельное и в разбавленном виде; слабый чай с молоком; сливки; масло сливочное несоленое; яйца всмятку или в виде парового омлета; супы в виде слизистых отваров из различных круп, кроме гречневой и пшенной, с молоком и сливочным маслом; сахар — в нормальном количестве; сладкие блюда в виде киселей, желе, кремов из сладких ягодных и фруктовых соков или варенья.

Не разрешается: мясо, рыба, хлеб и закуски.

Витамины вводятся в супы в виде сырых овощных соков (картофельного, салатного, морковного и т. п.) и в кисели в виде сырых сладких фруктовых и ягодных соков. Рекомендуется настой шиповника и отвар пшеничных отрубей.

Поваренная соль дается в ограниченном количестве.

Химический состав рациона: белков — 70 г, жиров — 100 г, углеводов — 200 г; калорий — 2 000 —2 100.

Контроль за качеством пищи должен осуществлять шеф-повар во время технологического процесса. Большое значение имеет организация повседневного контроля за выходом полуфабриката после первичной обработки мяса, рыбы, картофеля. В зависимости от сортности сырья, меняются отходы при первичной обработке этих продуктов, что соответственно влияет на питательную ценность готового блюда. Продукты по раскладкам отпускаются на кухню по весу брутто; не имея точных данных о количестве продукта, получившегося после первичной обработки (вес нетто), нельзя правильно регулировать технологию приготовления пищи из полуфабриката и выяснить причину расхождения между фактической питательной ценностью блюда, установленной лабораторным анализом, и раскладкой.

Выход полуфабрикатов после первичной обработки надо ежедневно записывать в специальный производственный журнал в присутствии выделенных для этого лиц (шеф-повар, врач-диэтолог) и соответственно производить дальнейшую обработку продуктов по весу нетто. По мясу и рыбе необходимо взвешивать все обработанное сырье, а по картофелю может быть произведена обработка 10—20 кг, по которым и устанавливается вес полуфабриката.

Пищевой блок санатория должен иметь свою лабораторию, в которой можно было бы производить некоторые простые исследования. Определение свежести мяса, рыбы, кислотности и жирности молока и молочных продуктов и т. п. требует несложного оборудования и реактивов. Такие анализы может производить шеф-повар или диэтетическая сестра, обученная этому делу. Непосредственно на производстве может определяться консистенция некоторых готовых блюд: каш, пудингов, котлет и др., при помощи консистометра, содержание плотной части в супах, температура выдаваемых блюд, вес готовых порций.

Для обеспечения нормальной, равномерной загрузки работников кухни необходимо установить ступенчатый график прихода на работу. Часы работы поваров и подсобных рабочих нужно устанавливать так, чтобы большинство поваров находилось на производстве в период наибольшей загрузки (приготовление обеда), а подсобные рабочие обеспечили кухню полуфабрикатами (картофель, овощи и т. п.).

В настоящем сборнике приведен обширный набор различных блюд; по каждому блюду дана раскладка, технологическая инструкция, приведены данные о питательной ценности блюда. Перед работниками пищевых блоков санаториев и домов отдыха стоит задача, руководствуясь этим материалом, организовать технологию приготовления пищи так, чтобы питание больных в полной мере содействовало успешному лечению и укреплению здоровья трудящихся нашей социалистической родины.

Режим питания: частая еда (через 2—3 часа) небольшими порциями; в связи с режимом покоя питание проводится в постели.

Примерное меню

8—9 часов. Паровой омлет, молоко или сливки, масло.
11 часов. Кисель молочный или фруктово-ягодный, некислый, отвар пшеничных отрубей.
13—14 часов. Суп слизистый рисовый молочный с маслом, желе или кисель.
16 часов 30 минут. Молоко.
19 часов. Яйца всмятку. Суп слизистый перловый молочный с маслом.
21—22 часа. Молоко или сливки, настой шиповника.

ДИЭТА № 1б

Диэта № 1б назначается: а) при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в период нерезкого обострения или затихания болей (вторая декада противоязвенного лечения); б) при остром гастрите на 2—3-й день лечения; в) при других заболеваниях, требующих щажения желудка.

Диэта характеризуется ограничением механических, химических и термических раздражителей желудка, но в менее резкой степени по сравнению с диэтой № 1а, что достигается путем добавления к продуктам и блюдам, разрешаемым в диэте № 1а: белых сухарей 80—100 г, мясных или рыбных кнелей, фрикаделей один-два раза в день по 60—70 г, протертых молочных каш и протертых супов из рисовой, манной, ячневой, овсяной и перловой крупы со сливочным маслом.

Мясные и рыбные блюда варятся в воде или готовятся на пару. Все блюда отпускаются больным в жидком, полужидком или пюреобразном виде.

Витамины вводятся в пищу в виде сырых овощных или фруктовых соков; дается настой шиповника, отвар пшеничных отрубей.

Поваренная соль добавляется в пищу в умеренном количестве.

Химический состав рациона: белков — 100 г, жиров — 100 г, углеводов — 400 г; калорий — 3 000.

Режим питания: частая еда (5—6 раз в день); исключаются очень холодные блюда; питание проводится в постели.

Примерное меню

8—9 часов. Паровой омлет, молоко, масло, сухари, каша манная молочная.
11 часов. Кисель молочный или фруктово-ягодный, некислый, отвар пшеничных отрубей.
13—14 часов. Суп перловый молочный, протертый, с маслом, фрикадели мясные паровые с маслом или протертое вареное мясо с маслом, желе или кисель из сладких ягод, сухари.
16 часов 30 минут. Яйца всмятку, масло.
19 часов. Каша рисовая протертая с маслом или манная каша с маслом, молоко.
21—22 часа. Молоко, настой шиповника.

ДИЭТА № 1б
с ограничением углеводов

Эта диэта назначается при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающейся выраженными нервно-вегетативными расстройствами или аллергическим состоянием.

Эта диэта отличается от диэты № 1б тем, что в ней ограничено количество углеводов, прием пищи производится не реже 6 раз в течение дня; рекомендуется, кроме того, оставлять больному на ночь стакан молока.

Химический состав этой диэты в санаторных условиях: белков — 110 г, жиров — 130 г, углеводов — 200 г; калорий 2 500.

Примерное меню

Сухари — 50 г, сахар — 20 г на весь день.
8—9 часов. Масло — 20 г, каша гречневая молочная протертая, одно яйцо всмятку, стакан молока.
11 часов. Сок фруктово-ягодный, подслащенный сахарином, творог протертый (свежий).
13—14 часов. Суп рисовый или перловый молочный, протертый, с маслом, мясное суфле, желе на сахарине.
16 часов 30 минут. Одно яйцо всмятку, масло—10 г, чай с молоком.
19 часов. Мясное пюре, каша манная молочная, чай с молоком.
21 час. 1 яйцо всмятку, масло — 5 г.
На ночь молоко — 200,0.

ДИЭТА № 1б
с повышенным содержанием белков

Назначается при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающейся трофическими расстройствами.

Эта диэта отличается от диэты № 1б повышенным содержанием животного белка и витаминов.

Химический состав диэты в санаторных условиях: белков — 120 г, жиров — 110 г, углеводов — 400 г; калорий — 3 100.

Примерное меню

8—9 часов. Паровой омлет, молоко, масло, сухари, каша манная молочная.
11 часов. Сухарики из гематогена, ягодно-фруктовый сок.
13—14 часов. Суп перловый молочный, протертый, с маслом, фрикадели мясные паровые с маслом, кисель из сладких ягод.
16 часов 30 минут. Яйца всмятку, масло.
19 часов. Каша рисовая протертая, с маслом, творог протертый, свежий, молоко.
21 — 22 часа. Молоко, настой шиповника.

ДИЭТА № 1

Назначается: а) при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии компенсации; б) при хронических гастритах с повышенной кислотностью и секрецией; в) при хронических гастритах с резко выраженными диспептическими явлениями, независимо от характера секреции; г) при прочих заболеваниях, когда требуется щажение слизистой оболочки желудка.

Диэта характеризуется ограничением механических, химических и термических раздражителей желудка, но в меньшей степени, чем в диэте № 1б.

Разрешаются продукты и блюда, не обладающие сильным сокогонным действием и не содержащие грубой растительной клетчатки.

Вся пища готовится на пару или варится в воде, подается в протертом виде.

Разрешается: молоко, сливки, слабый чай с молоком; иногда черная паюсная икра (10 г) с большим количеством масла (один-два раза в неделю); некислая сметана, свежий творог в протертом виде; сладкое сливочное масло; яйца всмятку или в виде парового омлета; супы молочные крупяные протертые, слизистомолочные супы-крем с добавлением протертых овощей (исключается капуста), молочные супы с измельченной вермишелью и домашней лапшой; нежирная говядина, телятина, курица, рыба речная нежирных сортов в рубленом виде, приготовленная на пару; рыба отварная куском; нежные сорта мяса могут готовиться в отварном виде куском (курица без кожи, беф-строганов из вываренного мяса без специй); каши молочные протертые некрутые, вермишель, макароны; хлеб белый вчерашний, бисквит, печенье несдобное, овощи — картофель, морковь, свекла, тыква, салат, кабачки в виде пюре, пудингов без корочки и пр.; фрукты и ягоды мягких, сладких и невяжущих сортов в вареном, протертом или печеном виде; сырые протертые ягоды (сладких сортов) с сахаром; сахар, варенье, кремы, кисели, протертые компоты из сладких сортов ягод и фруктов, соусы белые молочные (бешамель).

Витамины вводятся в пищу в виде сырых овощных и ягодных соков, настоя шиповника, отвара из пшеничных отрубей.

Поваренная соль — по норме.

Химический состав рациона: белков — 120 г, жиров — 120 г, углеводов — 600 г; калорий — 4 000.

Режим питания: частая еда — 5 раз в день; исключаются очень холодные блюда.

Примерное меню

8 — 9 часов. Яйца всмятку, чай с молоком, хлеб белый вчерашний, масло.

12 — 13 часов. Котлеты паровые, каша манная молочная с маслом, настой шиповника, хлеб белый вчерашний.

16 — 17 часов. Суп перловый протертый молочный, отварное мелко нарезанное мясо под белым соусом (беф-строганов из отварного мяса), морковно-картофельное пюре, компот протертый, хлеб белый вчерашний.

19 — 20 часов. Пудинг рисовый паровой протертый, творог протертый, кисель из сладких ягод или фруктов, хлеб белый.

22 часа (за час до сна). Молоко, булочка несдобная, вчерашняя.

ДИЭТА № 1
с ограничением углеводов

Эта диэта назначается при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающейся нервно-вегетативными расстройствами или аллергическим состоянием в стадии компенсации.

Эта диэта отличается от диэты № 1 тем, что в ней количество углеводов уменьшено.

Режим питания: не менее 6 раз в течение дня; кроме того, рекомендуется оставлять больному на ночь стакан молока.

Химический состав: белков — 125 г, жиров — 125 г, углеводов — 300 г; калорий — до 3 000.

Примерное меню

Хлеб белый вчерашний — 250 г, сахар — 20 г на весь день

8 — 9 часов. Яйца всмятку (2 шт.), чай с молоком, хлеб, масло.

11 часов. Творог сливочный со сметаной, витаминные соки, подслащенные сахарином.

13 часов. Манная каша молочная с маслом (крупы — 45 г), настой шиповника или отвар из пшеничных отрубей.

16 часов. Суп перловый, протертый молочный (крупы — 30 г), беф-строганов из отварного мяса под белым соусом, морковное пюре, желе или протертый компот на сахарине.

19 часов. Пудинг рисовый паровой протертый (крупы — 45 г), котлеты мясные паровые, соус, масло, чай с молоком или молоко.

21 — 22 часа. Молоко, одно яйцо всмятку.

На ночь — молоко 200 г.

ДИЭТА № 1
с повышенным содержанием белков

Диэта назначается при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающейся трофическими расстройствами.

Эта диэта отличается от диэты № 1 повышенным содержанием животного белка и витаминов.

Химический состав: белков — 140 г, жиров — 110 г, углеводов — 550 г; калорий — 4 100.

Примерное меню

8 — 9 часов. Яйца всмятку, каша молочная, протертая овсяная, масло, чай с молоком, хлеб белый вчерашний.

11 часов. Сухарики из гематогена (гематоген—20 г, сахар—20 г, мука — 20 г), сок мандариновый (пополам с водой).

13 — 14 часов. Суп-крем из риса и моркови, рулет паровой мясной, фаршированный яйцом, свекольное пюре, желе мандариновое.

16 часов 30 минут. Стакан настоя шиповника с сахаром или молока 1 стакан, сухарики.

19 часов. Отварная рыба, запеканка из картофеля со сметаной, чай с молоком.

На ночь — стакан молока, булочка.

ДИЭТА № 2

Диэта назначается: а) при хронических гастритах с секреторной недостаточностью без резкого раздражения слизистой желудка; б) при колитах в стадии компенсации как переходная диэта к рациональному столу; в) при значительной недостаточности жевательного аппарата.

Диэта характеризуется ограничением механических раздражителей с целью щажения воспаленной слизистой желудка или кишечника; нерезкие химические раздражители включаются в диэту в целях возбуждения секреторных желез желудка.

Разрешаются разнообразные продукты и блюда в измельченном виде, не содержащие очень грубой растительной клетчатки; из напитков — чай, кофе, какао, кефир, простокваша; из продуктов — сыр натертый, икра черная, сельдь нежирная вымоченная, молоко (как составная часть блюда), сливки, творог, сливочное масло, яйца всмятку, омлет и т. п.; супы мясные, рыбные, грибные, вегетарианские — овощные и крупяные протертые; мясо, рыба нежирных сортов в рубленом жареном виде (без панировки в сухарях); куры отварные куском и в рубленом виде; крупы всякие протертые или хорошо разваренные во всех видах; мучные блюда разные, кроме сдобного горячего теста, хлеб белый вчерашний; овощи, фрукты и ягоды всякие, вареные и протертые; сахар и сладкие блюда (кисели, компоты, бисквит, мусс); мясные и рыбные соусы и т. п.

Поваренная соль — по норме.

Витамины — даются в виде овощных и ягодных соков и настоя шиповника.

Химический состав: белков — 120 г, жиров — до 120 г, углеводов — до 600 г; калорий — до 4 000.

Режим питания: общий санаторный.

Примерное меню

8 — 9 часов. Яйца всмятку, чай с молоком, хлеб, масло.

12 — 13 часов. Котлеты мясные жареные без панировки в сухарях, каша манная с маслом, настой шиповника.

16 — 17 часов. Суп-пюре овощной на мясном бульоне, шницель рубленый, жареный, без сухарей, соус — мясной сок, морковно-картофельное пюре, компот фруктовый протертый.

19 — 20 часов. Пудинг рисовый, творожники, кисель.

22 часа. Кисель, булочка несдобная.

ДИЭТА № 3

Диэта № 3 назначается при запорах алиментарного происхождения (от неправильного питания) без резко выраженных признаков раздражения кишечника.

Диэта характеризуется включением в рацион больного раздражителей слизистой кишечника с целью вызвать перистальтику и опорожнение кишечника.

Разрешаются разнообразные продукты, богатые клетчаткой и способствующие кишечной перистальтике (сахаристые, молочнокислые продукты, холодные, газированные напитки). Ограничиваются горячие блюда и напитки, кисели, каши.

Рекомендуются холодные фруктовые и овощные супы, большое количество сырых овощей (в том числе квашеная капуста) и фруктов, черный хлеб, чернослив, сладкие блюда, мед, компоты, каши гречневая, перловая рассыпчатые, мясо куском жареное, яйца вкрутую.

Витамины даются в виде настоя шиповника, отвара отрубей, добавленного в супы.

Поваренная соль — в повышенном количестве (до 25 г).

Химический состав: белков — 120 г, жиров — 120 г, углеводов — до 600 г; калорий — до 4 000.

Режим питания: общий санаторный.

Примерное меню

8 — 9 часов. Яйца вкрутую, винегрет, простокваша свежая, масло, хлеб ржаной.

12 — 13 часов. Мясо отварное, гречневая каша рассыпчатая, поджаренная, отвар из пшеничных отрубей.

16 — 17 часов. Суп фруктовый с черносливом, мясо жареное, жареный картофель, квашеная капуста, пирожное.

19 — 20 часов. Запеканка гречневая с творогом, капустные котлеты, свежие фрукты.

22 часа. Стакан замоченного сушеного чернослива, пирожное.

ДИЭТА № 4

Эта диэта назначается: а) при острых гастроэнтероколитах; б) при обострениях хронических колитов различной этиологии.

Диэта характеризуется резким ограничением механических, химических и термических раздражителей слизистой кишечника с целью уменьшить раздражение кишечника.

Разрешаются продукты, не содержащие грубой растительной клетчатки и не способствующие химическому и термическому возбуждению деятельности кишечника. Из рациона исключаются овощи, фрукты, молоко, сахаристые продукты, соленые продукты, газированные напитки, холодные блюда.

Разрешается: крепкий чай, желудовый кофе, какао на воде, пшеничные сухари, масло сливочное в умеренном количестве, свежий творог в протертом виде, кефир № 3, яйца в очень ограниченном количестве (входящие в состав блюд); слизистые супы из риса, перловой, овсяной, манной крупы на воде с добавлением мясного бульона; мясо, куры, рыба нежирных сортов даются в отварном рубленом виде; в котлеты кладется вместо хлеба рис и добавляется протертый чеснок; каши варятся на воде и протираются; сахар в умеренном количестве; сладкие блюда в виде киселей, желе из черники, чая, искусственного кофе, какао, черной смородины, вишни; пряности исключаются.

Поваренная соль назначается в умеренном количестве.

Витамины вводятся в кисели и чай в виде сока лимона, черной смородины; дается настой шиповника.

Химический состав: белков — 75 г, жиров — 75 г, углеводов — 200 — 300 г; калорий — 2 000 — 2 200.

Режим питания: все блюда подаются в теплом виде, питание 5 раз в день; покой (желательно постельное содержание).

Примечание. В связи с неполноценностью лечебного стола № 4 он назначается на несколько дней, после чего больной должен быть переведен на более разнообразную диэту (лечебный стол № 2, 5а).

Примерное меню

8 — 9 часов. Каша манная на воде с маслом, какао на воде не очень сладкое, сухари белые.

12 — 13 часов. Кисель черничный, сухари.

16 — 17 часов. Суп перловый слизистый на воде с мясным бульоном, мясные фрикадели с чесноком, каша манная на воде с маслом, кисель вишневый или желе кофейное.

19 — 20 часов. Пудинг рисовый протертый паровой, фрикадели мясные с маслом, кисель черничный или крепкий чай.

22 часа. Кефир № 3, сухари.

ДИЭТА № 4а

Диэта № 4а назначается при острых и хронических заболеваниях кишечника с преобладанием бродильных процессов или при наличии бродильных процессов одновременно с гнилостными.

Эта диэта отличается от диэты № 4 значительным ограничением углеводов (до 150 г) и повышенным содержанием белка (до 120 г). Она назначается с целью уменьшить бродильные процессы в кишечнике.

Химический состав: белков — 120 г, жиров — 50 г, углеводов — 150 г; калорий — 2 000.

Примечание. Как и диэта № 4, назначается только на несколько дней.

Примерное меню

Сухарей белых — 100 г, сахара — 20 г на весь день.
8 — 9 часов. Мясное пюре с маслом, какао на воде (сахара 10 г), сухари.
12 — 13 часов. Настой шиповника.
16 — 17 часов. Бульон слабый с фрикаделями, котлеты мясные паровые (вместо хлеба — рис) с чесноком, желе вишневое (без сахара).
19 — 20 часов. Рыба отварная с маслом, кисель черничный (10 г сахара).
22 часа. Кефир № 3 — стакан.

ДИЭТА № 5

Эта диэта назначается: а) при заболеваниях печени и желчных путей; б) при хронических колитах без резких клинических признаков и при наклонности к запорам; в) при хронических гастритах без резко выраженных признаков (как переход к более разнообразному питанию).

Диэта характеризуется ограничением химических раздражителей, жиров и продуктов, содержащих холестерин, и включением продуктов с большим содержанием растительной клетчатки. Цель диэты — содействовать нормальному желчевыделению и нормальной функции кишечника, а также разгрузить холестериновый и жировой обмен.

Разрешается: чай слабый, чай с молоком, хлеб пшеничный белый, серый, хлеб ржаной (вчерашний); вымоченная керченская селедка; молоко цельное, сметана в умеренном количестве, большое количество творога (400 г в день), простокваша свежая, масло сливочное и прованское в умеренном количестве (60 г в день), яйца без желтков (не более 1 желтка в день), супы молочные, овощные, крупяные вегетарианские, но без грибов, гороха, чечевицы, фасоли, бобов, щавеля, шпината и без пассирования и поджаривания овощей и муки. Мясо, рыба, птица нежирных сортов в отварном виде (допускается запекание после отваривания); различные блюда из круп и макаронных изделий, кроме жареных; овощи разные, кроме перечисленных выше, в увеличенном количестве сырые, вареные, запеченные; фрукты в сыром, вареном и печеном виде; ягоды разные, кроме очень кислых сортов (антоновских яблок, клюквы, красной смородины, крыжовника), особенно рекомендуется морковь в вареном виде с маслом; томат неострый, помидоры сладкие, квашеная капуста (не очень кислая), сахар, варенье, компоты, кисели, соусы белые без уксуса.

Витамины даются в виде сырых овощей и фруктов, настоя шиповника, фруктово-овощных соков.

Поваренная соль — по норме.

Запрещается: кофе, какао, мясные, рыбные и грибные бульоны и соусы, яичный желток в большом количестве, жареные блюда, колбасы, консервы мясные и рыбные, острые блюда, острые приправы, очень кислые продукты и блюда, блюда из гороха, фасоли, бобов, изделия из сдобного теста, мороженое.

Химический состав: белков — 100 г, жиров — 70 г, углеводов — 500 — 550 г; калорий — до 3 500.

Режим питания: частая еда — 5 раз в день; исключить очень холодные блюда; вводить обильное количество жидкости преимущественно в виде различных фруктово-овощных соков.

Примерное меню

8 — 9 часов. Винегрет со сметаной, чай с молоком, масло, хлеб, творог, вымоченная сельдь — 20 г.

12 — 13 часов. Мясо отварное запеченное, гречневая каша рассыпчатая, витаминные соки.

16 — 17 часов. Суп овощной вегетарианский со сметаной, рыба отварная с отварным картофелем и морковью, квашеная капуста, компот из свежих фруктов.

19 — 20 часов. Запеканка макаронная с творогом, капустные котлеты запеченные, компот фруктово-ягодный.

22 часа. Кисель фруктово-ягодный, булочка.

ДИЭТА № 5а

Эта диэта назначается: а) при заболеваниях печени и желчных путей в стадии обострения; б) при печеночных коликах; в) при заболеваниях печени и желчных путей, осложненных гастритом или колитом; г) при хронических колитах (как переходная диэта после диэты № 4).

Эта диэта отличается от диэты № 5 тем, что исключаются продукты, содержащие грубую растительную клетчатку (репа, капуста, черный хлеб и т. п.); все блюда готовятся в протертом виде, отварные или паровые (не запекаются).

Примерное меню

8 — 9 часов. Творог протертый, белковый омлет паровой, чай с молоком, масло, хлеб белый вчерашний.

12 —13 часов. Фрикадели мясные паровые, каша протертая с маслом, настой шиповника.

16 — 17 часов. Суп-пюре овощной вегетарианский, рыба отварная, морковное пюре, кисель.

19 — 20 часов. Пудинг из творога паровой, морковно-яблочное пюре, компот протертый.

22 часа. Кисель фруктово-ягодный, сухарики.

ДИЭТА № 6

Рекомендуется: а) при подагре; б) при мочекислом диатезе; в) при оксалурии (с ограничением в диэте углеводов); г) при болезнях сердца в стадии компенсации.

Диэта характеризуется ограничением в рационе больного продуктов, содержащих значительное количество пуриновых веществ, включением больших количеств овощей и фруктов. Цель диэты — содействовать разгрузке пуринового обмена и нормальной функции кишечника.

Эта диэта отличается от диэты № 5 тем, что в ней ограничивается количество мяса и рыбы, которые даются не более одного раза в день или через день; разрешаются жареные блюда (мясо и рыба поджариваются после того, как они предварительно отварены), уксус, яйца, лавровый лист и другие специи.

Примерное меню

8 — 9 часов. Винегрет со сметаной, чай с молоком, творог, масло, хлеб.

12 — 13 часов. Яичница, гречневая каша, витаминные соки.

16 — 17 часов. Суп овощной вегетарианский с поджаренными кореньями, овощами и сметаной, мясо отварное, а затем поджаренное в сухарях, жареный картофель, квашеная капуста, компот.

19 — 20 часов. Запеканка макаронная с творогом, овощные котлеты, кисель.

22 часа. Молоко, булочка.

ДИЭТА № 7

Эта диэта назначается: а) при хроническом нефрите; б) при мокнущей экземе; в) при воспалительных процессах, сопровождающихся отеками; г) при туберкулезе кожи.

Диэта характеризуется ахлоридностью (исключением поваренной соли), резким ограничением экстрактивных веществ, небольшим снижением белка, умеренным ограничением углеводов и жидкости. Цель — уменьшить раздражение почек, повысить диурез, оказать противовоспалительное действие.

Разрешается: чай сладкий, чай с молоком, молоко, бессолевой белый хлеб и печенье (до 400 г в день), сливки, сметана, творог, сливочное масло несоленое, топленое масло, сало рафинированное, растительное масло, яйца в ограниченном количестве; супы вегетарианские молочные, овощные, крупяные, фруктовые; мясо, рыба, птица в отварном или поджаренном виде после предварительного отваривания в количестве 100 г нетто в день; различная крупа и мучные изделия во всех видах; овощи и зелень кроме редиски, петрушки, сельдерея, шпината, щавеля; всякие ягоды и фрукты, сахар, варенье в нормальном количестве; сладкие блюда, соусы молочно-сметанные, лук вываренный, а затем поджаренный, уксус натуральный.

Витамины даются в виде овощей, зелени, фруктов, настоя шиповника, фруктово-ягодных соков.

Поваренная соль выдается по назначению врача на руки больному; пища готовится без соли, хлеб бессолевой.

Запрещается: кофе, какао, сыр, колбасные изделия, икра, консервы мясные, рыбные, грибные бульоны и соусы, острые и душистые приправы и коренья.

Химический состав: белков — 80 г, жиров — 100 г, углеводов — 400 г; калорий — до 3 000.

Режим питания: общий санаторный; жидкость в рационе ограничена: 1 500 — 1 700 см^3, из них 600 — 800 см^3 дается в виде напитков и жидких блюд.

Примерное меню

8 — 9 часов. Винегрет со сметаной, чай с молоком, масло, хлеб без соли, творог.
12 — 13 часов. Омлет из желтков, каша молочная, настой шиповника.
16 — 17 часов. Суп овощной вегетарианский со сметаной, мясо отварное, а затем поджаренное с жареным картофелем, фрукты запеченные или пирожное.
19 — 20 часов. Запеканка гречневая, овощные котлеты жареные, сушеные фрукты, тушенные с сахаром.
22 часа. Молоко, булочка.
Все готовится без соли.

ДИЭТА № 7б

Назначается: а) при обострении хронического нефрита; б) при воспалительных процессах с резко выраженными отеками.

Диэта № 7б отличается от диэты № 7 большим ограничением белков, в том числе мяса и рыбы (до 50 г на день), жидкости (до 1 500 см^3 на день, в том числе 600 см^3 в свободном виде), с целью большего щажения почек и усиленного воздействия на воспалительный процесс.

Химический состав: белков — 60 г, жиров — 80 г, углеводов — 350 — 400 г; калорий 2 300 — 2 500.

Режим питания: общий санаторный; питание проводится в постели.

Примерное меню

Все готовится без соли. Хлеб белый бессолевой — 300 г на день.
8 — 9 часов. Капуста свежая в молоке, чай с молоком, масло — 15 г.
12 — 13 часов. Морковь тушеная, каша молочная, настой шиповника.
16 — 17 часов. Суп малиновый с рисовыми клецками, мясо отварное, поджаренное с картофельным пюре, фрукты запеченные.
19 — 20 часов. Отварная лапша с маслом, яблочное пюре.

ДИЭТА № 8

Назначается при алиментарном ожирении.

Она характеризуется ограничением в рационе жиров, углеводов и экстрактивных веществ и включением объемистых, но малокалорийных продуктов с большим количеством витаминов и окислительных ферментов с целью усилить обмен веществ и уменьшить запасы жира в организме.

Разрешается: хлеб черный или пшеничный грубого помола, простокваша, тощий творог, немного молока, одно крутое яйцо в день, нежирные овощные и фруктовые супы без круп, мясо и рыба нежирных сортов отварные или поджаренные на вертеле; гречневая и перловая рассыпчатые поджаренные каши; овощи, зелень, фрукты несладких сортов в большом количестве.

Витамины даются в виде сырых овощей и фруктов.

Поваренная соль ограничивается до 5 г на день и выдается больному на руки, пища почти не солится, хлеб — обычный.

Запрещается: острые закуски, крепкие мясные, рыбные и грибные бульоны и соусы, острые жареные блюда, пирожные и сдобные пироги, острые приправы.

Химический состав: белков — 120 г, жиров — 70 —80 г, углеводов — 250 г; калорий — до 2 300.

Режим питания: общий санаторный; в каждый прием пищи входит животный белок.

Примерное меню

8 — 9 часов. Одно яйцо вкрутую, винегрет без картофеля с растительным маслом, масло — 10 г, хлеб ржаной.

12 — 13 часов. Отварное мясо с гречневой рассыпчатой поджаренной кашей, свежие овощи или фрукты, хлеб.

16 — 17 часов. Щи вегетарианские (полтарелки), мясо поджаренное в бумажном конверте, квашеная капуста, свежие фрукты, хлеб.

19 — 20 часов. Рыба отварная, пудинг овощной, фрукты, хлеб.

22 часа. Простокваша.

ДИЭТА № 9

Назначается: а) при хронических полиартритах; б) при аллергических заболеваниях и диатезе, не сопровождающихся органическим поражением желудочно-кишечного тракта (экзема, крапивница и пр.).

Диэта характеризуется ограничением углеводов и назначается с целью снизить реактивную способность при аллергических заболеваниях.

Разрешаются разнообразные продукты, не содержащие значительного количества углеводов. Кулинарная обработка продуктов обычная. В связи с ограничением углеводов в рацион включается повышенное содержание белка и жира.

Витамины даются в виде сырых овощей и фруктов, настоя шиповника.

Поваренная соль — по норме.

Химический состав: белков — 120 г, жиров — 120 г, углеводов — 250 г; калорий — до 2 500.

Режим питания: частая еда — 6 раз в день; избегать излишней физической нагрузки.

Примерное меню

Хлеб черный на день — 250 г, сахар — 20 г.

8 — 9 часов. Масло — 20 г, каша гречневая с молоком (крупы — 30 г), творог со сметаной, чай с молоком.

11 часов. Творог со сметаной, настой шиповника.

13 — 14 часов. Суп овощной на мясном бульоне со сметаной, мясо жареное с жареным картофелем (картофеля— 200 г нетто), желе фруктовое на сахарине.

16 часов 30 минут. Два яйца, молоко.

19 часов. Рыба жареная, капуста тушеная, компот из свежих фруктов на сахарине.

22 часа. Простокваша.

ДИЭТА № 10

Назначается: а) при заболеваниях сердечно-сосудистой системы в состоянии компенсации и субкомпенсации; б) при артериосклерозе; в) при гипертонической болезни.

Диэта характеризуется ограничением поваренной соли, жидкости, грубой клетчатки и экстрактивных веществ мяса и рыбы и включением продуктов с большим содержанием солей кальция. Диэта назначается с целью повысить диурез, уменьшить нагрузку на сердце при пищеварении и укрепить сердечную мышцу.

Разрешается: чай с молоком, какао, сливки, хлеб, преимущественно белый, серый (пшеничный); масло разное, творог, сметана, молоко (если оно не вызывает вздутия живота); супы вегетарианские, фруктовые, молочные, изредка некрепкие мясные бульоны; мясо и рыба различных сортов куском, в хорошо разваренном или рубленом виде, приготовленные на пару; мучные изделия несдобные; овощи и зелень в вареном, сыром измельченном виде, капуста и картофель в ограниченном количестве; ягоды и фрукты в сыром и печеном виде, компоты, кисели, пирожное, соусы белые.

Витамины даются в виде фруктово-ягодных и овощных соков, настоя шиповника.

Поваренная соль резко ограничивается; пища готовится без соли; больному на руки выдается 5 г соли на день.

Жидкость в рационе ограничивается до 1,5 л на день, в том числе 800 см^3 свободной жидкости.

Запрещается: острые закуски, мясные и рыбные бульоны и соусы, жареные мясные, рыбные, а также жирные соленые блюда.

Химический состав: белков — 80 г, жиров 80 — 85 г, углеводов — 400 — 500 г; калорий — 3 000.

Режим питания: частая еда (5— 6 раз в день) небольшими порциями.

Примерное меню

8 — 9 часов. Творог протертый со сметаной, каша манная на молоке, масло, хлеб, чай с молоком.
12 — 13 часов. Омлет, морковно-яблочное пюре с маслом, настой шиповника.
16 — 17 часов. Суп овощной вегетарианский протертый со сметаной (полтарелки), битки паровые под белым соусом, рисовая каша протертая, печеные яблоки.
19 — 20 часов. Запеканка из гречневой крупы с творогом, овощные котлеты жареные, кисель.
22 часа. Простокваша, бисквит.
На ночь — полстакана сладкого фруктового сока.

ДИЭТА № 10а

Назначается: а) при сердечно-сосудистых заболеваниях в стадии декомпенсации и б) как разгрузочная диэта на 1 — 3 дня при сердечно-сосудистых заболеваниях в стадии компенсации и субкомпенсации, а также при ожирении.

Диэта характеризуется ограничением в рационе больного белков, жиров, углеводов, калорий, воды и клетчатки, а также исключением поваренной соли и экстрактивных веществ и увеличением солей калия и кальция; назначается она с целью повысить диурез и содействовать прохождению отеков, уменьшить нагрузку на сердце при пищеварении и разгрузить межуточный обмен.

Разрешается: чай с молоком, горячее молоко по полстакана, хлеб белый бессолевой (150 — 200 г на день), сливочное масло — до 40—45 г на день, сахар — до 40—45 г на день; супы вегетарианские овощные, крупяные или фруктовые протертые (не более полтарелки в обед); мясо или рыба куском вареные или в рубленом виде, приготовленные на пару (60 — 80 г на день); творог свежий, яйцо всмятку (не более 1 шт. в день); овощи исключительно в вареном и протертом виде; каши протертые на молоке; фрукты вареные и сырые в протертом виде.

Витамины даются в виде фруктово-ягодных и овощных соков, настоя шиповника и др.

Поваренная соль исключается.

Жидкость ограничивается до 1 л в день, в том числе 500 — 550 г свободной жидкости.

Запрещается: кофе, какао, газированные воды и напитки, мясные, рыбные и грибные супы и соусы, икра, сыр, колбасные изделия, консервы, жареные мясные и рыбные блюда, сдобные мучные изделия и пр.

Химический состав: белков — 50 — 55 г, жиров — 60 г, углеводов 300 — 350 г; калорий 1 700 — 2 000.

Режим питания: питание 6 раз в день небольшими порциями; последний раз на ночь дается 100 г горячего молока, фруктово-ягодного настоя с глюкозой или соков с витаминами.

Примерное меню

8 часов. Манная каша молочная, полстакана горячего молока, сливочное масло 10 г, сахар 10 г.
11 часов. Одно яйцо всмятку, пюре из чернослива с сахаром.
14 часов. Суп малиновый с рисовыми клецками на настое из шиповника, паровая котлета, абрикосовое пюре.
16 часов. Горячий черносмородиновый сироп — 100 г.
19 часов. Отварная лапша с маслом, яблоки шинкованные, тушенные в масле.
21 — 22 часа. Фруктовый сок с глюкозой — 100 г.

ДИЭТА № 11

Назначается: а) при туберкулезе легких и костей без поражения желудочно-кишечного тракта; б) при малокровии; в) при пониженном общем питании.

Диэта характеризуется повышенным содержанием белков, жиров, витаминов (особенно С) и солей кальция; назначается она с целью укрепить общее состояние и повысить сопротивляемость организма хронической инфекции.

Допускаются разнообразные продукты и блюда, содержащие животный белок, соли кальция, витамины; мясо, рыба, птица, колбасные изделия, сухой гематоген, яйца, молоко, сыр, творог, овощи и фрукты.

Витамины даются в виде сырых овощей, салатов и фруктов, настоя шиповника, отвара пшеничных отрубей.

Поваренная соль кладется в пищу в нормальном количестве.

Соли кальция вводятся в повышенном количестве в виде молочных продуктов и зелени.

Химический состав: белков — 130 — 140 г, жиров — до 140 г, углеводов — до 600 г; калорий — 4 500.

Режим питания: общий санаторный.

Примерное меню

9 — 10 часов. Творог со сметаной, ветчина, масло, каша молочная, чай.

12 — 13 часов. Яичница, мясо жареное с картофелем, салат, фруктово-ягодные соки, бисквит из сухого гематогена.

16 — 17 часов. Рубленая селедка, борщ на мясном бульоне со сметаной, мясо жареное, гречневая каша, пирожное, фрукты, витаминный сок.

19 — 20 часов. Сырники, пудинг рисовый со сметаной, желе ягодное, молоко.

22 часа. Простокваша, пирожное.

ДИЭТА № 12

Назначается: а) при заболеваниях центральной нервной системы, сопровождающихся повышенной возбудимостью; б) как переходная диэта от диэты № 10 к рациональному питанию.

Диэта характеризуется некоторым ограничением экстрактивных веществ мяса и рыбы, исключением острых вкусовых приправ (горчица, перец, хрен и т. д.), острых закусок и блюд, алкоголя, крепкого чая и кофе и увеличением содержания фосфора, железа и витамина B. Она назначается с целью уменьшить раздражители центральной нервной системы, поступающие вместе с питательными веществами.

Разрешается: некрепкий чай, молоко, кефир, простокваша, неострые закуски (сыр московский, сырковая масса, вымоченная селедка, икра зернистая, колбаса докторская, ветчина вареная и пр.); хлеб белый и черный; супы мясные на слабом бульоне, вегетарианские, молочные и фруктовые, мясные и рыбные блюда из вываренного мяса и рыбы, изредка жареные, но не острые; овощи и крупы в разных блюдах; фрукты и зелень в сыром виде; разные сладкие блюда.

Витамины даются в виде сырых овощей и зелени (салаты, приправы к блюдам), фруктов, настоя шиповника, напитков и коржиков из отрубей, паштета из дрожжей и пр.

Соли фосфора вводятся в виде блюд из бобовых (соя, фасоль и пр.), круп, печени, языка, мозгов, молочных продуктов и пр.

Поваренная соль — в умеренном количестве.

Химический состав: белков — 120 г, жиров — 120 г, углеводов — 600 г; калорий — 4 000.

Режим питания: общий санаторный, прием пищи в строго определенные часы в спокойной обстановке.

Примерное меню

8 — 9 часов. Ветчина, творог со сметаной, каша молочная, масло, чай некрепкий.

12 — 13 часов. Мясо отварное запеченное, гречневая рассыпчатая каша, салат, напиток из отрубей.

16 — 17 часов. Паштет из дрожжей, борщ на вегетарианском бульоне, вареный язык с фасолью, фрукты.

19 — 20 часов. Яичница, пудинг рисовый со сметаной, желе ягодное.

22 часа. Молоко, пирожное.

ДИЭТА № 13

Назначается при острых инфекционных заболеваниях и характеризуется ограничением в рационе мяса, исключением острых блюд и закусок, острых приправ, грубой растительной клетчатки и дачей больших количеств жидкости, фруктово-ягодных и овощных соков. Диэта назначается с целью щажения органов пищеварения, выведения из организма токсинов и поддержания сил больного.

Разрешается: чай, молоко и молочнокислые продукты, напитки из ягод и фруктов, хлеб белый и сухари, супы овощные и крупяные протертые на некрепком мясном или вегетарианском бульоне, а также молочные и фруктовые; мясные и рыбные блюда в рубленом виде паровые и жареные; яйца всмятку и омлет; творог, творожная паста и сырники; овощные блюда протертые; каши молочные разварные и пудинги; фрукты сырые протертые и печеные, фруктовые соки; сладкие блюда — кисели, протертые компоты, мусс-желе, меренги и пр.

Витамины даются в виде больших количеств фруктово-ягодных соков, настоя шиповника, отвара пшеничных отрубей и пр.

Поваренная соль — в умеренном количестве.

Запрещается: закуски, острые мясные и рыбные блюда, консервы, колбасные изделия, острые приправы, изделия из сдобного теста и пр.

Химический состав: белков — 80 г, жиров 80 — 85 г, углеводов — 400 — 450 г; калорий 3 000.

ДИЭТА № 14

Назначается: а) при фосфатурии и б) при вяло текущих гнойных ранах (см. примечание).

Диэта характеризуется преобладанием кислых валентностей над щелочными, ограничением солей кальция и дачей больших количеств жидкости. Диэта назначается с целью вызвать сдвиги в кислотно-щелочных резервах организма в сторону ацидоза (в кислотном направлении) и уменьшить явления фосфатурии.

Разрешается: слабый чай без молока (со сливками), хлеб всякий, яичные блюда в очень ограниченном количестве (особенно ограничиваются желтки); сливочное масло, сало, растительное масло (творог, сыр, простокваша не разрешаются); супы на мясном и рыбном бульоне; крупы, макаронные изделия; блюда из муки; мясо, рыба, птица в виде разнообразных блюд обычной кулинарной обработки. Зелень, овощи и фрукты из рациона исключаются, кроме гороха, фасоли, брюссельской капусты, брусники. Соусы мясные и рыбные; сладкие блюда в виде бисквита, пирожных.

Витамины даются в виде настоя шиповника, отвара пшеничных отрубей, брусничного морса.

Поваренная соль вводится в пищу в нормальном количестве.

Химический состав: белков — 120 г, жиров — 100 — 110 г, углеводов — до 600 г; калорий — 4 000.

Режим питания — общий санаторный.

Примерное меню

8 — 9 часов. Ветчина, каша рисовая на мясном бульоне, масло, хлеб, чай.

12 — 13 часов. Мясо жареное, макароны, хлеб, чай, отвар пшеничных отрубей.

16 — 17 часов. Суп овсяный на мясном бульоне с фрикадельками, котлеты жареные, гречневая каша, пирожное, чай.

19 — 20 часов. Запеканка рисовая, омлет белковый жареный, компот брусничный, чай.

22 часа. Чай, булочка.

Примечание. Лечебный стол № 14, назначаемый при вяло текущих гнойных ранах, должен содержать кальциевые соли. Рекомендуется сыр, творог, яйца, которые могут назначаться в виде добавочного блюда.

ДИЭТА № 15
(рациональный стол)

Назначается: а) практически здоровым людям без выраженных патологических явлений; б) как переходной стол перед выпиской ряда больных из санаториев.

Диэта характеризуется содержанием всех необходимых питательных веществ для жизнедеятельности организма. Она назначается с целью обеспечить организм человека необходимой энергией, материалом для правильного роста и развития, а также для обеспечения здоровья и работоспособности.

Разрешаются различные продукты и блюда. Рекомендуется рациональная кулинарная обработка продуктов в целях обеспечения разнообразного вкусного питания.

Витамины даются в виде сырых овощей, фруктов, соков, настоя шиповника, отвара пшеничных отрубей.

Поваренная соль — в пределах 10 — 15 г в день.

Химический состав: белков — 120 г, жиров — 120 г, углеводов — 600 г; калорий — 4 000.

Режим питания: прием пищи не менее 4 раз в день.

Примерное меню см. лечебный стол № 11.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ РЕЖИМЫ
(разгрузочные дни)

Наименование режима и его состав	Показания к назначению
1. Молочный день	
Через 2 часа по 100 г молока и на ночь 20 г фруктового сока с 20 г глюкозы или сахара; можно добавить 2 раза в день по 25 г подсушенного белого хлеба	Болезни сердечно-сосудистой системы в стадии субкомпенсации
2. Молочный день	
5—6 стаканов кипяченого молока (каждые 2 часа по стакану молока)	Тучность, подагра

Наименование режима и его состав	Показания к назначению
3. Яблочный день 1,5 кг сырых зрелых яблок; дается каждые $2^{1}/_{2}$—3 часа по 300 г яблок, протертых, без семенных коробочек и кожуры	Хронический колит с поносами, острый колит
4. Яблочный день 1,5 кг сырых яблок на 5—6 приемов	Ожирение, подагра, хронические полиартриты разной этиологии, нефрит
5. Сахарный день 5 стаканов горячего сладкого чаю с добавлением 30—40 г сахару в каждый стакан	Болезни печени и желчных путей, заболевания почек
6. Огуречный день 15—20 свежих огурцов в день и 1—2 яйца	Ожирение
7. Салатный день 1,2—1,5 кг свежих овощей и фруктов (с добавлением небольшого количества сметаны или растительного масла); 4 — 5 раз в день по 200 — 250 г в виде салатов без поваренной соли	Хронические полиартриты разной этиологии, тучность, болезни почек, подагра, артериосклероз
8. Компотный день 1,2 кг свежих или 250 г сушеных фруктов и 100 г сахару; сварить компот на 5—6 приемов в день	Болезни сердца, печени и желчных путей, подагра
9. Творожный день 600 г свежего творогу и 50 г сахарного песку на 5 приемов	Болезни печени и желчных путей, болезни сердечно-сосудистой системы в стадии субкомпенсации, ожирение
10. Кефирный день 1—1,2 л кефира на 5 приемов	Болезни сердца, печени, подагра, ожирение, хронический колит (кефир трехдневный)

Примечание. Указанные специальные режимы обычно назначаются вместо основного стола на один день (иногда на два) в качестве разгрузочных дней. В эти дни больной должен соблюдать покой; не разрешается пользоваться бальнеологическим лечением, солнечными ваннами, участвовать в экскурсиях и т. п.

3. УКАЗАНИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ МЕНЮ

В курортной практике существуют три системы организации питания больных.

Первая система — питание больных по твердому меню, без предоставления им возможности выбирать блюда. Эта система считается нерациональной, так как она не удовлетворяет вкусовым запросам большинства больных на курортах.

Вторая система — так называемая ресторанная система питания больных (непосредственные заказы). По этой системе сам больной выбирает себе пищу непосредственно перед приемом ее из ассортимента блюд назначенной ему диэты. Такая система лучше первой, но ее недостатки заключаются в том, что кухня лишена возможности знать заранее, что выберет питающийся, поэтому выбором блюд пользуются только те больные, которые раньше приходят в столовую; остальные же больные получают то, что подадут, так как во вторую смену бо̀льшая часть блюд из меню бывает вычеркнута.

Конечно, если бы имелась возможность предоставить выбор блюд и во вторую смену (для этого необходим хороший холодильник, чтобы иметь наготове полуфабрикаты) и если бы столовщицы лучше разбирались в лечебных блюдах и диэтах, то ресторанная система могла бы с успехом применяться в санаториях.

Контроль за питанием больных может быть осуществлен в этом случае по карте-заказу, которую составляет больной или столовщица. Но при этой системе трудно избежать перерасхода или недорасхода ассигнований за день, так как заранее нельзя знать, сколько и каких блюд пройдет за день.

Третья система — система предварительных заказов (полуресторанная система). Она удовлетворяет и больного, и лечащего врача, имеющего возможность контролировать питание больного.

Для проведения ее составляется меню с большим выбором блюд. По этому меню больные накануне выбирают себе блюда на завтрак, обед и ужин и записывают их на особом бланке (карта-заказ на питание). Если таких бланков нет, больной записывает в меню против выбранных блюд номер своей столовой салфетки. К 11 часам утра диэтетическая сестра собирает заказы на питание и проверяет их (иногда больные выписывают блюда из диэты, которая им не назначена врачом). Если больной заказал не показанное ему блюдо, то диэтетическая сестра возвращает карточку больному для срочного исправления. При этом, однако, диэтетическая сестра должна учитывать запросы больного и, если нет прямых противопоказаний, по просьбе больного включить в его меню любимое им блюдо (при наличии соответствующих продуктов). .

Собранные заказы диэтетическая сестра суммирует, составляет меню-раскладку и передает калькулятору. На основании меню-раскладки и количества порций на каждое блюдо калькулятор подсчитывает общее количество продуктов и вычисляет среднюю стоимость рациона дня. Если есть перерасход или недорасход, он совместно с диэтетической сестрой и шеф-поваром приводит в соответствие с ассигнованиями на питание стоимость дневного рациона. При значительном перерасходе необходимо взять более дешевый вариант раскладки мясного или рыбного блюда, более дешевый вариант закуски, вместо фруктов — компот и т. д.; в крайнем случае уменьшить раскладку дорогостоящих блюд (хотя это весьма нежелательно); при значительном недорасходе нужно поступить наоборот.

Законченное меню-раскладка подписывается врачом-диэтологом, диэтетической сестрой, шеф-поваром, калькулятором и утверждается главным врачом санатория. На основании итогов меню-раскладки калькулятор составляет требование на продукты и передает его кладовщику.

В день выполнения заказов шеф-повар получает продукты и распределяет их между поварами, согласно приготовляемым ими блюдам. Каждый повар, получивший продукты по весу в соответствии с нормой картотеки, отвечает за качество, количество и весовую норму выхода готовых блюд. После ужина карточки заказа на питание собираются и хранятся в течение месяца с той целью, чтобы лечащий врач или врач-диэтолог всегда мог проверить, как питался больной во время пребывания в лечебно-профилактическом учреждении.

В большинстве санаториев и домов отдыха меню составляется на один день. Это неправильно. При такой практике неизбежны частые повторения блюд в течение недели, что ведет к однообразию питания больных, кроме того, кладовщик лишен возможности планово завозить на склад продукты, так как он не знает меню хотя бы за 2—3 дня вперед; в результате он завозит любые продукты и тем самым регулирует составление меню. А ведь по существу он должен выполнять заказ в зависимости от меню; это неудобно еще и потому, что на составление однодневного меню затрачивается ежедневно много времени.

Меню в санаториях и домах отдыха следует составлять на 7 дней, тогда будут устранены указанные недостатки, и запросы больных будут в большей мере удовлетворены.

Чтобы облегчить составление такого меню, мы рекомендуем пользоваться составленным нами семидневным меню. Оно названо нами общим, так как предназначено для всех санаториев и домов отдыха, хотя полностью применять его нецелесообразно даже в санаториях, имеющих большие ассигнования на питание. К тому же в этом меню слишком много блюд. Вместе с тем оно названо исходным, так как является исходным материалом при составлении меню в каждом санатории и доме отдыха. Мы не ставили себе целью дать готовое меню для практического пользования: такого меню составить нельзя, так как ассигнования на питание в различных санаториях и домах отдыха разные, продукты также разные, а производственные возможности далеко не везде одинаковы.

Предлагаемое нами меню составлено на два периода: летне-осенний и зимне-весенний (см. общее, исходное меню).

В зависимости от ассигнований на питание и ассортимента постоянных продуктов, санаторий или дом отдыха составляет семидневное меню на летне-осенний или зимне-весенний период. Меню составляют врач-диэтолог, диэтетическая сестра и шеф-повар. Начать составление меню необходимо с воскресенья, для чего в книге отыскивается общее (исходное) меню на воскресенье соответствующего сезона.

Если на суточное питание больных ассигновано 15 рублей и меньше, не следует выписывать закуски или выписывать закуски лишь на завтрак и притом недорогие. Больному необходимо предоставить два блюда на завтрак (одно—мясное или рыбное с гарниром из овощей и второе — из круп или макарон), не считая чая и сливочного масла (15 г); 3 блюда на обед (суп без мяса, второе мясное с гарниром и третье блюдо — компот, кисель, мусс и др.); ужин из 2 блюд (одно — из творога, рыбы или яиц и второе — из крупы или овощей). Конечно, в зависимости от характера той или другой диэты, количество мясных блюд за день может меняться. То же нужно сказать и об овощных блюдах: гарниры к мясным и рыбным блюдам необходимо выписывать отдельно, как это предусмотрено в нашем меню.

Вариант раскладки блюд по картотеке следует брать третий, наиболее дешевый.

На каждую диэту, которая входит в меню, необходимо иметь по меньшей мере 2 блюда — и на первое и на второе, чтобы предоставить больному возможность выбора (за исключением строгих диэт: 1б, 4, 5а, 7б, 10а).

Как видно из общего (исходного) меню, одно и то же блюдо входит в ряд диэт, благодаря чему общее количество блюд по меню сокращается, а следовательно, облегчается и работа кухни.

При ассигнованиях 18 рублей в день можно уже включать закуску на завтрак и более дорогую, а при 25 рублях—и на обед. Кроме того, на обед на третье блюдо можно включить, наряду с другими сладкими блюдами, фрукты и ягоды. В этом случае больше подходит второй вариант раскладки блюд по картотеке.

При ассигнованиях на питание свыше 30 рублей закуски на завтрак и обед следует выбирать более дорогие, то же и в отношении сортов мяса; чаще включать блюда из птицы. Фрукты, ягоды, фруктовые и овощные соки должны включаться в меню каждый день.

Каждому больному на завтрак, обед и ужин нужно предоставлять по 4—5 блюд, но общее количество пищи, ее объем должны быть такими же, как и при ассигнованиях в 25 рублей, следовательно, порции должны быть меньшего размера. Необходимо следить за тем, чтобы калорийность суточного питания не превышала 4 500 калорий, а количество белков и жиров было не более чем по 150 г.

Рекомендуется первый вариант раскладки блюд по картотеке.

В санаториях, где на суточное питание ассигновано 18 рублей и больше, целесообразно ввести второй легкий ужин в 22 часа (стакан кефира, простокваши, молока или киселя с булочкой или печеньем).

Составив меню, надо подсчитать приблизительную стоимость дневного рациона на одного больного.

После этого можно считать меню на понедельник законченным. Далее необходимо точно так же составить меню на все отальные дни недели.

Когда будет составлено семидневное меню на соответствующий сезон, необходимо отпечатать его на машинке — сводным на все диэты, или же выбрать из него блюда на каждую диэту. В последнем случае получится отдельное меню на каждую диэту, что удобнее и для больных, и для обслуживающего их персонала. Недели через две-три, когда в это меню будут внесены изменения, подсказанные практикой, целесообразно отпечатать его в типографии на весь летне-осенний или зимне-весенний период в необходимом количестве экземпляров.

В домах отдыха, где нет лечебного питания, семидневное меню составляют значительно проще. Здесь может быть и ресторанная система питания, но лучше установить полуресторанную систему с предварительным заказом накануне. В меню, естественно, будет меньше блюд поскольку в домах отдыха применяется чаще только одна диэта (№ 15— рациональный стол). Из предложенного нами меню необходимо составлять на каждый день и на завтрак, и на обед и на ужин по 3—4 блюда как на первое, так и на второе, чтобы предоставить отдыхающим возможность выбора блюд.

Порядок пользования составленным санаторием (домом отдыха) семидневным меню

За 2—3 суток до того дня, на который составлено меню, необходимо проверить, имеются ли в наличии продукты для изготовления всех указанных в меню блюд. В случае отсутствия продуктов для того или иного блюда его вычеркивают, а взамен вписывают одинаковое по ценности блюдо (вместо рыбного — мясное или из творога, яйца; вместо крупяного — мучное; вместо морковного — картофельное, свекольное и т. д.).

Если на склад поступили продукты, из которых можно приготовить блюда, не вошедшие в составленное меню, то такие блюда (особенно из скоропортящихся продуктов) вставляются в меню одного из ближайших дней. Предварительно по указателю картотеки необходимо выбрать блюда, какие лучше всего можно изготовить из этих продуктов.

После того как в меню будут внесены изменения в зависимости от наличия продуктов, меню накануне, лучше всего перед завтраком, раздается по палатам или кладется на столики в столовой. Как мы уже указывали, к 11 часам диэтетическая сестра должна собрать карты-заказы на питание всех больных, затем обработать их и составить меню-раскладку на следующий день.

4. ОБЩЕЕ (ИСХОДНОЕ) СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Меню на воскресенье

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Первый завтрак	
	I	
1	Масло сливочное 25 г . . .	На все диэты
2	Масло сливочное 15 г . . .	На все диэты
3	Масло витаминное зеленое	№ 2, 3, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 15
16	Ветчина в желе	№ 3, 9, 11, 14, 15
38	Рыба заливная в желе . .	№ 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15; в вегетарианском желе—№ 5, 6, 13
62	Мясо отварное холодное с хреном	№ 3, 8, 9, 11, 15; без хрена — № 2, 5, 6, 7, 10, 12, 14
29	Рыбец	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
103	Перец, фаршированный овощами	№ 3, 6, 9, 11, 12, 15
81	Яйца крутые рубленые со сметаной	№ 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15; всмятку—№ 12, 13
92	Творог со сметаной	№ 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 15; без сметаны—№ 8
	II	
597	Грудинка баранья отварная, жаренная в яйцах	№ 3, 6, 9, 11, 12, 14, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
534	Отварное мясо со сметанным соусом	№ 2, 3, 11, 12, 15; без хрена—№ 5, 6, 7, 10
433	Биточки мясные рубленые	№ 2, 11, 12, 15
434	Биточки мясные рубленые паровые	№ 1б, 1, 4, 5, 5а, 6, 7, 7б, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
548	Суфле из отварного мяса и риса	№ 1б, 1, 2, 4а, 4, 5, 6, 7, 7б, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
326	Судак, жаренный в сухарях	№ 3, 11, 12, 14, 15
319	Судак паровой под белым соусом	№ 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15
838	Омлет белковый с овощами	№ 5а, 5
868	Биточки из риса с морковью	№ 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертые паровые—№ 1, 5, 13
1032	Кабачки в сметане	№ 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
985	Оладьи из цветной капусты	№ 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
852	Каша манная молочная	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
858	Каша рисовая на воде	№ 4
1104	Помидоры жареные с зеленым луком	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
	Гарниры	
1191	Молодой картофель в сметане	№ 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1230	Горошек-лопатки с маслом	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1040	Кабачковое пюре	№ 1, 2, 5, 5а, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1254	Каша гречневая рассыпчатая	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; протертая — № 1, 2

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
1283	Салат из помидоров и редиски со сметаной	№ 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1265	Салат со свежими огурцами	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1279	Салат из фруктов и овощей	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1504	Какао	№ 2, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1495	Чай с молоком	№ 1б, 1, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока — № 4, 14
	Второй завтрак	
1532	Помидорный сок	№ 2, 3, 7, 9, 10, 11, 12, 15
1281	Салат из помидоров и яблок	№ 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
817	Яйца всмятку, вкрутую, в мешочек	№ 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15; всмятку — № 1б, 1, 2, 13
882	Суфле из гречневой крупы со свежим творогом	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без творога — № 14
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15
1379	Кисель из варенья	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 14, 15
	Обед	
	Закуска	
34	Кефаль копченая	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
7	Сыр жирный	№ 3, 6, 9, 11, 12, 15; тертый — № 2

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
9	Колбаса вареная	№ 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15
106	Кабачки по-гречески	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 15
65	Куры заливные	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15; без желе и овощей — № 1
41	Рыба фаршированная	№ 2, 3, 9, 11, 12, 14, 15
	I	
294	Окрошка	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
300	Щи зеленые холодные	№ 2, 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15
177	Суп картофельный по-чабански с бараниной	№ 11, 12, 15
136	Бульон с перловой крупой и овощами	№ 11, 12, 15; протертый — № 2; без овощей — № 14
194	Суп рыбный с картофелем	№ 3, 11, 12, 15
207	Суп-пюре из тыквы	№ 2, 11, 12, 14, 15
232	Суп рисовый с грибами	№ 11, 12, 15
247	Суп слизистый рисовый	№ 4; с заправкой молоком — № 1б
263	Суп молочный яблочный	№ 1, 5а, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без яиц — № 5
279	Суп-пюре из малины	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
	II	
615	Индейка жареная	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
616	Индейка отварная	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
535	Мясо отварное	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15; мягкое — № 2
662	Почки по-русски	№ 3, 11, 12, 15
439	Шницель мясной рубленый	№ 2, 3, 11, 12, 14, 15
444	Кнели паровые из мяса с рисом	№ 1б, 1, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
689	Огурцы, фаршированные мясом и рисом	№ 2, 11, 12, 15; без риса — № 3

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
334	Белуга, осетрина, севрюга паровая	№ 3, 11, 12, 15
317	Суфле из рыбы	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока — № 4
1052	Запеканка из баклажан с овощами	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
873	Суфле из протертого риса	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1129	Яблоки, фаршированные творогом	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
979	Цветная капуста по-польски	№ 1, 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1040	Пюре из кабачков	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 7б, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1060	Пудинг из тыквы и яблок	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15
813	Вареники ленивые	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15
	Гарниры	
1190	Картофель в молочном соусе	№ 2, 3, 5, 6, 7, 7б, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 3, 5, 5а, 6, 7б, 7, 10, 10а, 11, 12, 13, 15
1234	Бобы молодые в масле . .	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15
1251	Вермишель в масле	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1220	Баклажаны тушеные с помидорами	№ 3, 6, 8, 9, 11, 12, 15
1264	Салат зеленый с огурцами и сметаной	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1282	Салат из редьки и лука . .	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
	III	
1389	Компот из свежих фруктов	№ 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15; протертый — № 1, 5а, 10а
1482	Ягоды свежие и бахчевые	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1469	Мороженое фисташковое	№ 3, 6, 10, 11, 12, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
1382	Кисель фруктовый	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1429	Желе из рисового отвара и желудового кофе	№ 4
	Полдник	
1494	Чай	№ 1, 2, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15; с молоком — № 1б, 5а
1320	Баба ромовая	№ 3, 6, 10, 11, 12, 15
1481	Свежие фрукты	См. по картотеке
1333	Сухарики сдобные	№ 1, 2, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
	Ужин	
	I	
41	Рыба фаршированная . . .	№ 2, 3, 9, 11, 12, 14, 15
26	Балык белорыбий	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
11	Колбаса копченая	№ 3, 9, 11, 14, 15
78	Яйца по-сибирски	№ 3, 6, 7, 9, 10, 11, 15
	II	
500	Говядина по-гусарски . . .	№ 3, 11, 12, 15; без соуса — № 8, 9
651	Мозги отварные, жаренные в сухарях	№ 3, 11, 12, 14, 15
483	Суфле из кур паровое . . .	№ 1б, 1, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
430	Котлеты мясные, запеченные в молочном соусе	№ 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
429	Котлеты паровые	№ 1б, 1, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13
704	Запеканка из риса, цветной капусты и мяса	№ 5, 6, 10, 11, 12, 15
316	Пудинг из рыбы	№ 1, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15; без молока — № 4
322	Судак по-польски	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15
901	Оладьи из вермишели с овощами	№ 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15
902	Пудинг из лапши и яблок паровой	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диеты
1113	Грибы в сметане	№ 3, 11, 12, 15
1047	Баклажаны жареные	№ 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 15
1373	Пирог с творогом	№ 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1354	Запеканка с яблоками (шарлотка)	№ 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1442	Пюре из яблок с безе	№ 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
	Гарниры	
1188	Пюре картофельное	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1239	Тыква, тушенная в масле	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
889	Каша пшенная рассыпчатая с фруктами	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
858	Каша рисовая на воде протертая	№ 4; на молоке — № 1б, 10а
1270	Салат из капусты и моркови	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1264	Салат зеленый с огурцом и сметаной	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1300	Салат из кабачков, капусты, яблок	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
	III	
1379	Кисель вишневый	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1386	Кисель из шиповника	№ 1б, 1, 4, 5, 13
1390	Яблоки и груши печеные в сиропе	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1389	Компот из свежих фруктов	№ 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15; на сахарине — № 8, 9; протертый — № 1, 2, 13
	В 22 часа	
1494	Чай	№ 1, 2, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1359	Коврижка	№ 2, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15
1318	Сухарики «ежик»	№ 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1507	Молоко	№ 1а, 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 8, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Меню на понедельник

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Первый завтрак	
	I	
1	Масло сливочное 25 г . . .	На все диэты
1	Масло сливочное 15 г . . .	На все диэты
2	Масло анчоусное	№ 2, 3, 9, 11, 12, 13, 14, 15
21	Сельдь копченая	№ 3, 9, 11, 15; без лука — № 14
49	Салат из крабов с помидорами	№ 3, 7, 9, 10, 11, 12, 15 № 3, 9, 11, 14, 15
12	Копченая грудинка	№ 3, 9, 10, 11, 12, 15
44	Севрюга под соусом провансаль	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
38	Рыба заливная в овощном желе	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
93	Сметана взбитая	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
92	Творог со сметаной	
	II	
586	Телятина отварная	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
556	Зразы отбивные из свинины	№ 3, 9, 11, 15
433	Биточки мясные рубленые со сметаной	№ 11, 12, 15; без лука—№ 2, 14
446	Фрикадельки мясные паровые	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без сметаны —№ 4, 14
381	Треска паровая в томатном соусе	№ 2, 3, 6, 8, 11, 12, 15
313	Кнели рыбные	№ 1б, 1, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15
842	Омлет с цветной капустой	№ 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
812	Суфле творожное с миндалем	№ 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
	III	
912	Пудинг манный с яблоками	№ 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1102	Помидоры, фаршированные яйцами и рисом	№ 6, 7, 11, 12, 15
1002	Пирог из моркови, чернослива, инжира	№ 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
857	Каша рисовая молочная . .	№ 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; протертая—№ 1б, 1, 2, 5а, 10а

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
858	Каша рисовая на воде протертая	№ 4
1051	Баклажаны, жаренные в сметане	№ 3, 11, 12, 15; без лука — № 7, 10
	Гарниры	
1192	Картофель молодой с укропом	№ 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15; без укропа—№ 7
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1233	Горошек с морковью в молочном соусе	№ 3, 10, 11, 12, 15
1258	Каша овсяная	№ 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 14, 15; протертая—№ 1б, 1, 2, 5а, 10а
1205	Свекла, в сметане тушенная	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15; протертая—№ 1, 2, 7б
1274	Салат из сборных овощей	№ 8, 9, 10, 11, 12, 15
1264	Салат зеленый с огурцами и сметаной	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1498	Кофе на молоке	№ 2, 6, 7, 11, 15; без сахара—№ 8, 9
1495	Чай с молоком	№ 1б, 1, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
	Второй завтрак	
912	Пудинг манный с яблоками	№ 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11 12, 13, 15; без желтков—№ 5а
817	Яйца всмятку, вкрутую, в мешочек	№ 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15; всмятку—№ 1б, 1, 2
1536	Яблочный настой с лимонным соком	№ 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15; сладкий—№ 1б, 1, 5а, 5
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Обед	
	Закуска	
112	Помидоры, фаршированные огурцами и яйцами	№ 3, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 15
28	Тешка белорыбья	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
483	Суфле из кур холодное со сметаной	№ 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
11	Колбаса копченая	№ 3, 9, 11, 14, 15
	I	
152	Борщ полтавский	№ 3, 8, 11, 12, 15; протертый—№ 2
226	Щи вегетарианские со свежей капустой	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
157	Щи зеленые	№ 3, 8, 11, 12, 15; протертые—№ 2
190	Уха рыбная	№ 11, 12, 13, 14, 15; протертая—№ 2
243	Суп-пюре из кабачков молочный	№ 1, 5а, 5, 6, 7б, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
247	Суп слизистый овсяный	№ 4
234	Суп-лапша грибная вегетарианская	№ 11, 12, 15; с рублеными макаронами—№ 2
258	Суп молочный манный	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
287	Суп из клубники с орехами	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
126	Бульон мясной	№ 2, 4а, 4, 8, 9, 12, 13, 14
	II	
594	Баранина жареная	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
658	Печень в сметане	№ 3, 11, 12, 15
535	Отварное мясо, запеченное в молочном соусе	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
551	Пюре из отварного мяса	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока—№ 4, 14
438	Рулет из мяса запеченный	№ 2, 3, 11, 12, 15
449	Биточки из кур паровые	№ 1б, 1, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
559	Котлеты свиные отбивные	№ 3, 11, 12, 15; натуральные—№ 9, 14
378	Корюшка жареная	№ 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15
323	Судак отварной по-польски № 2	№ 1, 2, 5, 7, 10
1033	Кабачки, запеченные в молочном соусе	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
1140	Суфле из сборных овощей	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
868	Биточки из риса и моркови	№ 2, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15; протертые паровые—№ 1
849	Крокеты из яиц	№ 11, 12, 15
947	Плацинда по-молдавски из блинчиков	№ 2, 6, 10, 11, 12, 15
871	Пудинг рисовый с яблоками	№ 2, 5, 6, 10, 11, 12, 15
813	Ленивые вареники	№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
	Гарниры	
1186	Картофель жареный	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1189	Картофельное пюре розовое	№ 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1254	Каша гречневая рассыпчатая	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; протертая—№ 1, 2, 13
1197	Морковь в сметане	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15; протертый—№ 1, 7б
1042	Рагу из баклажан с помидорами	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
1296	Салат из свежих помидоров, лука и перца	№ 3, 8, 9, 10, 11, 15
1291	Салат из зеленой фасоли	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
	III	
1542	Сливочно-клубничный напиток	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1379	Кисель из вишни	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1465	Мороженое молочно-фруктовое	№ 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1427	Желе черничное	№ 4
1481	Фрукты свежие	См. по картотеке
944	Блинчики с творогом . . .	№ 6, 10, 11, 12, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Полдник	
1494	Чай	№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1321	Бисквитный рулет	№ 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15; сухой бисквит—№ 1
1318	Сухарики «ежики»	№ 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты свежие	См. по картотеке
	Ужин	
	I	
7	Сыр жирный	№ 3, 6, 9, 11, 12, 15; тертый—№ 2
68	Язык отварной в желе . .	№ 2, 3, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, в овощном желе—№ 5, 7, 10; без огурца и крутого яйца—№ 1
42	Рыба, фаршированная по-еврейски	№ 3, 11, 14, 15
112	Помидоры, фаршированные яйцами и огурцами	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15; без лука—№ 5, 7, 10
	II	
498	Говядина, тушенная в соусе с луком и грибами	№ 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15
460	Шницель по-министерски № 2	№ 11, 12, 14, 15
458	Шницель куриный паровой	№ 1б, 1, 4, 5а, 5, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
501	Антрекот жареный	№ 3, 9, 11, 14, 15
349	Сазан, фаршированный кнелью	№ 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 14, 15
317	Суфле из отварной рыбы	№ 1б, 1, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
696	Зразы из риса с мясом . .	№ 6, 10, 11, 12, 14, 15; протертые—№ 2
846	Омлет с мозгами и зеленым луком	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
972	Котлеты капустные	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
860	Плов с рисом и фруктами	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
912	Пудинг манный с яблоками	№ 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
1039	Кабачки, фаршированные помидорами	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
1350	Пирожки слоеные с яблоками	№ 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
873	Суфле из протертого риса	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 14, 15
85	Творожный крем	№ 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
	Гарниры	
1193	Картофель тушеный	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1251	Макароны в масле	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; рубленые—№ 1, 2
1223	Брюква, тушенная в масле	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15
1264	Салат зеленый с огурцами и сметаной	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1285	Салат из помидоров, огурцов, редиски со сметаной	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1198	Пюре морковное	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
	III	
1389	Компот сборный из свежих фруктов	№ 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 10а, 10, 11, 12, 15; протертый — № 1, 2, 13
1384	Кисель из красного вина	№ 4, 11, 14, 15
1408	Мусс клубничный	№ 1б, 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты свежие	См. по картотеке
1507	Молоко цельное	№ 1а, 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
	В 22 часа	
1494	Чай	№ 2, 4, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 14, 15; с молоком—№ 1б, 1, 5а
1311	Булочка венская	№ 6, 11, 12, 15; черствая—№ 1, 2, 5, 7, 10
1333	Сухарики сдобные	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1507	Молоко цельное	№ 1а, 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке

Меню на вторник

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Первый завтрак	
	Закуски	
1	Масло сливочное 25 г . . .	На все диэты
1	Масло сливочное 15 г . . .	На все диэты
6	Масло с тертым сыром . .	№ 2, 3, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15
10	Колбаса полукопченая . .	№ 3, 9, 11, 14, 15
74	Паштет из печени в сале	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
108	Овощи по-болгарски . . .	№ 3, 9, 11, 15
40	Рыба в маринаде	№ 3, 9, 11, 12, 15
817	Яйца всмятку	№ 1б, 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15
89	Творожная паста шоколадная	№ 2, 3, 4, 11, 12, 13, 15; без шоколада—№ 1, 10
115	Салат из свежих огурцов со сметаной	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
	I	
65	Куры заливные	№ 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15; в вегетарианском желе—№ 5, 6, 7, 10
515	Розбрат с луком	№ 3, 9, 11, 15
557	Котлеты свиные рубленые	№ 3, 11, 12, 14, 15
577	Котлеты телячьи рубленые паровые	№ 7, 10, 11, 12, 13, 15
504	Филе жареное, шпигованное свиным салом	№ 3, 9, 11, 14, 5
587	Суфле из отварной телятины	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока—№ 4а, 4
685	Баклажаны, фаршированные мясом и рисом	№ 3, 11, 12, 15
354	Щука, тушенная со сметаной	№ 2, 3, 11, 12, 15; без соуса—№ 8, 9, 14
351	Щука отварная	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15
872	Пудинг из риса и овощей	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертый—№ 1, 2
1147	Шницель из сборных овощей под бешамелью	№ 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15
1038	Оладьи из кабачков	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15; паровые протертые—№ 1, 2, 13
987	Пюре из цветной капусты	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
895	Каша геркулесовая молочная	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15; протертая—№ 1б, 1, 2, 5а, 7б, 10а, 13
858	Каша рисовая на воде	№ 4
852	Каша манная молочная	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
	Гарниры	
1187	Картофель отварной жареный	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1202	Смесь из тушеной моркови, горошка и цветной капусты	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
1205	Свекла, тушенная в сметане	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 10, 11, 12, 15
1248	Рис отварной с маслом	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
1504	Какао	№ 2, 10, 11, 12, 13, 15
1495	Чай с молоком	№ 1б, 1, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
	Второй завтрак	
1527	Отвар шиповника	По показанию
926	Пудинг из печенья	№ 1, 2, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15; без желтков—№ 5
1507	Молоко	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты свежие	См. по картотеке
859	Рисовая каша на мясном бульоне протертая	№ 2, 4, 13, 14
	Обед	
	Закуска	
98	Салат овощной	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
19	Икра кетовая	№ 3, 9, 11, 12, 15
51	Кнели рыбные в желе	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
109	Овощи в желе с яйцом	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
15	Ветчина копченая	№ 3, 9, 11, 14, 15
	I	
230	Суп с овощами и лиственной зеленью	№ 3, 10, 11, 12, 15
297	Свекольник холодный	№ 3, 6, 11, 12, 15; без картофеля №—8; без лука—№ 5, 10

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
163	Щи из свежей капусты	№ 3, 11, 12, 15; без картофеля—№ 8, 9
179	Суп с рисом и томатом	№11, 12, 15; протертый— № 2
196	Суп рыбный со щавелем	№ 2, 3, 11, 12, 15
238	Суп-пюре из свежих огурцов	№ 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
146	Бульон с овощами, резанными соломкой	№ 3, 9, 11, 13, 15
247	Суп слизистый рисовый	№ 4; молочный—№ 1б
234	Суп-лапша грибная вегетарианская	№ 2, 11, 12, 15; без овощей—№ 14
272	Суп молочный заварной с клубникой	№ 1, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
251	Суп слизистый перловый на отваре корок граната	№ 4
131	Бульон с рисом	№ 2, 11, 12, 13, 14, 15
	II	
558	Котлеты свиные отбивные	№ 3, 11, 12, 15; натуральные—№ 14
601	Чехохбили из баранины	№ 3, 9, 11, 15
527	Мясо отварное с хреном	№ 3, 8, 11, 15; без хрена—№ 12, 14
526	Скобленка из мяса с каперсами	№ 3, 11, 12, 15
456	Биточки куриные, фаршированные по-скобелевски	№ 2, 11, 12, 15
449	Биточки куриные паровые	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока—№ 4
684	Кабачки, фаршированные мясом и рисом	№ 11, 12, 15; без риса—№ 3, 8, 9
347	Сазан в сметане запеченный	№ 2, 3, 11, 12, 15
316	Пудинг паровой рыбный	№ 1б, 1, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13
827	Яйца на гренке с ветчиной	№ 11, 12, 15
809	Пудинг творожный розовый	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 15
1134	Овощи, запеченные в молочном соусе	№ 3, 5, 11, 12, 15; без сыра—№ 7, 10
1065	Пудинг из тыквы с яблоками	№ 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
1064	Пюре тыквенное с урюком	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 12, 13, 15
852	Каша манная молочная	№ 1б, 1, 5а, 5, 7б, 7, 10а, 10

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Гарниры	
1183	Картофель жареный шпалкой	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1206	Пюре свекольное	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1014	Цветная капуста и горошек в молоке	№ 3, 6, 9, 10, 11, 12, 15; без соуса—№ 8, 10
1043	Рагу из кабачков и помидоров	№ 3, 6, 11, 12, 15; без соуса—№ 8, 9
1255	Каша пшенная	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
1259	Каша манная с укропом	№ 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1264	Салат зеленый с огурцами и сметаной	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1268	Салат из капусты с яблоками и сметаной	№ 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
	III	
1482	Ягоды свежие и бахчевые	№ 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1380	Кисель клубничный	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1383	Кисель черничный	№ 4
1467	Мороженое ореховое . . .	№ 3, 6, 10, 11, 12, 15
1443	Пюре абрикосовое с безе .	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
	Полдник	
1494	Чай	№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1346	Слоеные трубочки	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1318	Сухари «ежики»	№ 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1481	Фрукты свежие	См. по картотеке
1507	Молоко	№ 1б, 1
	Ужин	
	I	
36	Салат из крабов	№ 2, 3, 8, 10, 11, 12, 15
44	Рыба в соусе провансаль	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
105	Баклажаны по-гречески	№ 3, 8, 9, 11, 15; без лука и укропа—№ 5, 6, 7
9	Колбаса вареная	№ 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15
	II	
502	Ростбиф жареный	№ 3, 9, 11, 14, 15
436	Зразы мясные рубленые	№ 3, 11, 12, 15
650	Мозги отварные	№ 2, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15
446	Фрикадельки из мяса паровые	№ 1б, 1, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 10а, 10, 11, 12, 13, 14
483	Суфле из кур отварное паровое	№ 1б, 1, 2, 4а, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 14, 15
699	Запеканка из лапши, овощей и мяса	№ 2, 6, 10, 11, 12, 15
334	Белуга, севрюга, осетрина паровая	№ 3, 11, 12, 15
323	Судак отварной по-польски № 2	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10; без соуса—№ 8
908	Оладьи манные с фруктовой подливкой	№ 3, 6, 10, 11, 12, 15; паровые—№ 5
103	Перец болгарский, фаршированный овощами	№ 3, 6, 9, 11, 12, 15
935	Кулебяка с морковью, рисом и яйцами	№ 2, 5, 6, 10, 11, 12, 15
912	Суфле из манной крупы с яблоками и сметаной	№ 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1049	Баклажаны, запеченные в молочном соусе	№ 2, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
804	Творожники по-славянски	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
	Гарниры	
1192	Картофель отварной	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1141	Пюре из сборных овощей	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
1098	Репа, тушенная в сметане	№ 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15
1248	Рис отварной с маслом . .	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
1285	Салат из редиски и огурцов	№ 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1266	Салат из лиственной зелени и фруктов	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
857	Каша рисовая молочная протертая	№ 1б, 1, 2, 5а, 10а, 13
858	Каша рисовая протертая на воде	№ 4
	III	
1379	Кисель из черной смородины	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1389	Компот из сборных фруктов	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 10а, 10, 11, 12, 15; протертый—№ 1, 2, 13
1408	Мусс клубничный	№ 1б, 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1404	Желе с фруктами	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
1481	Свежие фрукты	См. по картотеке
	В 22 часа	
1494	Чай	№ 1, 2, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1356	Торт ореховый	№ 6, 10а, 10, 11, 12, 15
1333	Сухари сдобные	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1507	Молоко цельное	№ 1а, 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке

Меню на среду

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диеты
	Первый завтрак	
	I	
1	Масло сливочное 25 г . . .	На все диэты
1	Масло сливочное 15 г . . .	На все диэты
3	Масло зеленое витаминное	№ 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15
104	Баклажаны, фаршированные зеленью и помидорами	№ 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15; без шпината и лука—№ 5, 6, 7
17	Икра зернистая	№ 2, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
38	Рыба заливная в желе . .	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
317	Суфле из отварной рыбы	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; в рыбьем желе—№ 4
11	Колбаса копченая	№ 3, 9, 11, 14, 15
86	Творожная «пасха»	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертая — № 1, 2, 13
93	Сметана взбитая	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
	II	
530	Говядина отварная, жаренная в яйцах	№ 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
520	Биточки рубленые без хлеба в сметанном соусе	№ 3, 11, 15
583	Котлеты телячьи отбивные, запеченные в молочном соусе	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
577	Котлеты из телятины паровые	№ 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
617	Пюре из индейки	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока — № 4а, 4, 14
344	Селянка из осетрины на сковороде	№ 3, 8, 9, 11, 15
389	Окунь отварной в масле	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
814	Творожники с орехами в сдобных сухарях	№ 6, 7, 10, 11, 12, 15
913	Пудинг манный с творогом и фруктами	№ 2, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; без зелени паровой—№ 1, 5, 10а

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
1031	Кабачки, жаренные в сухарях	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1059	Суфле из тыквы	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
889	Каша пшенная рассыпчатая с фруктами	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
858	Каша рисовая на воде протертая	№ 4
828	Яичница-глазунья паровая	№ 1б, 1, 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15
	Гарниры	
1299	Салат из редиски со сметаной	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
1191	Картофель в сметане . . .	№ 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
893	Каша перловая молочная	№ 11, 12, 15; без грибов — № 14; протертая — № 1, 2, 5, 6, 10, 13
1224	Репа, тушенная с маслом .	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15
1080	Пюре из зеленого горошка	№ 1, 2, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15
1293	Салат из моркови и яблок	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
	III	
1494	Чай	№ 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15; без молока — № 4, 13
1498	Кофе на молоке	№ 2, 7, 10, 11, 13, 15
	Второй завтрак	
1533	Помидорный сок со сливками	№ 1, 2, 3, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15
906	Лапшевник с овощами . . .	№ 2, 7, 10, 11, 12, 15
817	Яйца всмятку, вкрутую, в мешочек	№ 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15; всмятку — № 1б, 1, 2
1481	Фрукты свежие	См. по картотеке
	Обед	
	Закуска	
20	Сельди маринованные . . .	№ 3, 9, 11, 14, 15
7	Сыр жирный	№ 2, 3, 6, 9, 11, 12, 15

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
71	Салат из мяса	№ 3, 11, 12, 15; без картофеля — № 8, 9; не острый — № 5, 7, 10
101	Икра из баклажан	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15
483	Куриное суфле паровое	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; в мясном желе — № 4
	I	
150	Борщ украинский	№ 3, 11, 12, 15; протертый — № 2
300	Щи зеленые холодные	№ 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15
231	Суп пшенный с помидорами	№ 6, 10, 11, 12, 15
179	Суп с рисом и томатом	№ 11, 12, 15; протертый — № 2
192	Суп-рассольник рыбный	№ 3, 11, 15; протертый — № 2
209	Суп-пюре из цветной капусты	№ 2, 11, 12, 13, 15
247	Суп слизистый рисовый	№ 4
134	Бульон с вермишелью	№ 2, 11, 12, 13, 14, 15
238	Суп-пюре из свежих огурцов	№ 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
274	Суп молочный с сухарями	№ 1б, 1, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
288	Суп из тертых яблок с корицей	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10а, 10, 11, 12, 15; протертый — № 2, 13
	II	
523	Гуляш по-венгерски	№ 3, 11, 15
486	Куры, жаренные в яйцах	№ 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15
470	Куры отварные в белом соусе	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; без кожи — № 1, 2, 13; протертые — № 4а, 4
653	Мозги, жаренные в тесте	№ 3, 7, 10, 11, 12, 14, 15
433	Биточки говяжьи со сметанным соусом	№ 2, 11, 12, 15
548	Суфле из отварного мяса и риса	№ 1б, 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока и желтка — № 4

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
336	Осетрина обжаренная	№ 3, 11, 15
371	Сом паровой	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
711	Салат кочанный, фаршированный мясом и рисом	№ 2, 5, 11, 12, 15; без риса — № 3, 8, 9
951	Блинчики с морковью и изюмом	№ 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1074	Зеленые бобы по-грузински	№ 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15
873	Суфле из протертого риса	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 15; паровое без молока — № 4
1048	Баклажаны, жаренные в сухарях	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
808	Пудинг творожный с инжиром	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15; паровой протертый — № 1, 2, 7б, 10а
	Гарниры	
1186	Картофель жареный	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1189	Картофельное пюре розовое	№ 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1137	Овощи сборные в молочном соусе	№ 3, 5, 6, 11, 12, 15
954	Капуста по-польски	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1253	Макароны с овощами	№ 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1281	Салат из помидоров и яблок	№ 3, 6, 8, 9, 11, 12, 15; без лука — № 7, 10
1266	Салат из сборной зелени и фруктов	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
	III	
1392	Груши в красном вине	№ 11, 15
1404	Желе с фруктами	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
1465	Мороженое молочно-фруктовое	№ 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15
1481	Фрукты свежие	См. по картотеке
1385	Кисель с какао на рисовой слизи	№ 4, 14

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Полдник	
1494	Чай	№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15,
942	Пирог с яблоками	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1333	Сухарики сдобные	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1481	Свежие фрукты	См. по картотеке
	Ужин	
	I	
28	Тешка	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
70	Помидоры фаршированные телятиной, заливные	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
6	Сыр тертый с маслом . . .	№ 2, 3, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15
11	Колбаса копченая	№ 3, 9, 11, 14, 15
588	Пюре из отварной телятины	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без сметаны — № 4а, 4, 14
	II	
533	Говядина отварная в кисло-сладком соусе	№ 3, 11, 12, 15
603	Баранина в соусе из паприки	№ 3, 11, 12, 15; без сметаны — № 9, 14
681	Голубцы с мясом и рисом .	№ 3, 11, 12, 15
440	Шницель мясной с яйцом, паровой	№ 1б, 1, 2а, 2, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
482	Ризото из куриных печенок	№ 11, 12, 14, 15
684	Кабачки, фаршированные мясом и рисом	№ 3, 11, 12, 15
321	Котлеты из судака, фаршированные молочным соусом . .	№ 3, 11, 12, 15
319	Судак паровой под белым соусом	№ 1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15
835	Яичница в помидоре	№ 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15
902	Шарлотка из лапши, яблок и творога	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1051	Баклажаны в сметане запеченные	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
924	Вареники с капустой . . .	№ 3, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 15
885	Каша гречневая на молоке протертая	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
913	Пудинг манный с творогом	№ 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15
	Гарниры	
1174	Картофель молодой с укропом	№ 3, 5, 6 10, 11, 12, 15
1240	Пюре из тыквы	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1205	Свекла, тушенная в сметане	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; без сметаны — № 8; протертая — № 1, 2
1241	Рагу из цветной капусты, горошка и шпината	№ 3, 11, 12, 15
1257	Каша ячневая	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; протертая — № 1, 2, 13
858	Каша рисовая на воде протертая	№ 4
1264	Салат со сметаной и огурцами	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1271	Салат из помидоров с луком	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
	III	
1389	Компот из свежих фруктов	№ 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15; протертый — № 1, 2, 13; на сахарине — № 8, 9
1380	Кисель клубничный	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Свежие фрукты	См. по картотеке
1431	Крем из миндального молока со сливками	№ 1, 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
	В 22 часа	
1494	Чай	№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1336	Струдель яблочный	№ 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1333	Сухарики сдобные	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1507	Молоко цельное	№ 1а, 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке

Меню на четверг

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Первый завтрак	
	I	
1	Масло сливочное 25 г . . .	На все диэты
1	Масло сливочное 15 г . . .	На все диэты
2	Масло анчоусное	№ 2, 3, 9, 11, 12, 13, 14, 15
24	Сардины	№ 3, 9, 11, 14, 15
75	Паштет из печенки в тесте	№ 3, 11, 12, 14, 15
62	Мясо отварное холодное с хреном	№ 3, 9, 11, 14, 15; без хрена—№ 1, 5, 7, 8, 10, 12
57	Куры, фаршированные галантином	№ 1, 2, 3, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
120	Салат из свежих помидоров и яблок	№ 3, 9, 10, 11, 12, 15
92	Творог со сметаной	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
817	Яйца всмятку, вкрутую, в мешочек	№ 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; всмятку—№ 1б, 1, 2, 13
	II	
675	Сардельки, сосиски отварные	№ 2, 11, 12, 15; без картофеля—№ 8, 14
522	Духовая говядина	№ 3, 11, 15
432	Котлеты мясные по-охотничьи	№ 2, 3, 11, 12, 15
420	Котлеты мясные жареные	№ 2, 11, 12, 14, 15
736	Пудинг манный с морковью и мясом	№ 1, 2, 5а, 5, 7, 10а, 10, 11, 13
320	Судак, запеченный в молочном соусе	№ 11, 12, 15
313	Клецки из судака	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока—№ 4, 14
890	Биточки из пшена и картофеля	№ 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1048	Баклажаны, жаренные в сухарях	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1005	Суфле из моркови с вареньем	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
857	Каша рисовая молочная	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертая—№ 1б, 1, 5а, 7б, 10а
858	Каша рисовая на воде протертая	№ 4
943	Пирог из песочного теста с творогом	№ 6, 11, 12, 15
842	Омлет с цветной капустой	№ 2, 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15
	Гарниры	
1191	Картофель молодой в сметане	№ 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Пюре картофельное	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
906	Лапшевник с овощами	№ 2, 7, 10, 11, 12, 15
1120	Капуста, тушенная с черносливом	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1225	Пудинг из кольраби и ревеня	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
1272	Салат из красной капусты	№ 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15
124	Салат из зеленого лука, яблок и болгарского перца	№ 3, 6, 8, 9, 11, 12, 15
	III	
1495	Чай с молоком	№ 1б, 1, 3, 5а, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15
1504	Какао на молоке	№ 2, 6, 10, 11, 12, 15; без сахара—№ 8, 9
	Второй завтрак	
1546	Отвар из отрубей с соком лимона	№ 2, 10, 11, 12, 15
925	Пудинг сухарный	№ 1, 2, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1514	Сливки	№ 1б, 1, 6, 7б, 7, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Свежие фрукты	См. по картотеке
	Обед	
	Закуски	
18	Икра паюсная	№ 1, 2, 3, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15
22	Кильки	№ 3, 9, 11, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
11	Колбаса копченая	№ 3, 9, 11, 15
38	Рыба заливная в вегетарианском желе	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
100	Икра из кабачков	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15
	I	
226	Щи из свежей капусты вегетарианские	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
168	Суп из сборных овощей	№ 2, 3, 8, 11, 12, 15
277	Окрошка из фруктов	№ 3, 6, 8, 11, 12, 15; без лука и укропа—№ 5, 7, 10
176	Суп пшенный с бараниной (полевой)	№ 11, 12, 15
190	Уха рыбная	№ 2, 11, 12, 13, 14, 15
231	Суп пшенный с помидорами вегетарианский	№ 6, 10, 11, 12, 15
242	Суп-пюре молочный из картофеля и каштанов	№ 1, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
258	Суп молочный манный	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
145	Бульон с бисквитом по-варшавски	№ 2, 11, 12, 15
256	Суп-лапша молочная	№ 1, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
278	Суп из вишни	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15; протертый — № 2, 7б, 10а, 13
	II	
604	Шашлык из баранины по-кавказски	№ 3, 9, 11, 14, 15
737	Ростбиф отварной	№ 5, 6, 7, 8, 9, 10; мягкий
552	Духовая говядина	№ 1, 2, 3, 11, 15
446	Фрикадельки мясные паровые	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15, без соуса—№ 4, 14
456	Биточки куриные фаршированные (по-скобелевски)	№ 11, 12, 15
686	Помидоры, фаршированные мясом и рисом	№ 3, 11, 12, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
690	Зразы картофельные с мясом	№ 11, 12, 15
379	Ряпушка жареная	№ 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15
345	Сазан отварной	№ 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
926	Пудинг из печенья	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1128	Оладьи яблочные	№ 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
981	Цветная капуста, жаренная в сухарях	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1109	Голубцы из салата и овощей	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1182	Шарлотка из фруктов, творога и овощей	№ 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15
1069	Шпинат с гренками и яйцом	№ 2, 11, 12, 15
1064	Пюре из тыквы и урюка	№ 2, 5а, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
	Гарниры	
1190	Картофель в молочном соусе	№ 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
1189	Картофельное пюре розовое	№ 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1249	Рис в томате	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1201	Морковь, тушенная с яблоками	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15
1219	Кабачки и помидоры жареные	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1264	Салат зеленый с огурцами и сметаной	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
120	Салат из помидоров и яблок	№ 3, 6, 9, 11, 12, 15; без лука—№ 10
	III	
1390	Яблоки и груши печеные в сиропе	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без соуса—№ 8, 9
1403	Желе вишневое	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1468	Мороженое карамель . . .	№ 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15
1481	Фрукты свежие	См. по картотеке
1386	Кисель из шиповника и желудового кофе	№ 4, 5, 13
1378	Кисель малиновый	№ 2, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 15

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Полдник	
1494	Чай	№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
929	Вареники с вишнями	№ 2, 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15
1333	Сухарики сдобные[1]	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Свежие фрукты	См. по картотеке
	Ужин	
	I	
33	Корюшка	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
15	Ветчина отварная копченая	№ 3, 9, 11, 14, 15
38	Рыба заливная в вегетарианском желе	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15
107	Помидоры, фаршированные овощами	№ 3, 6, 9, 11, 12, 15
	II	
498	Говядина, тушенная в соусе с луком и грибами	№ 3, 11, 12, 15; без соуса—№ 8, 9, 14
536	Беф-строганов из отварной телятины	№ 1, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15
699	Шарлотка из лапши, овощей и отварного мяса	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
439	Шницель мясной жареный	№ 2, 3, 11, 12, 14, 15
513	Бифштекс по-деревенски	№ 3, 11, 15
342	Осетрина, жаренная на вертеле	№ 3, 9, 11, 12, 15; без теста—№ 14
817	Суфле из отварной рыбы	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока—№ 4
80	Яйца в желе	№ 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
868	Биточки из риса и моркови	№ 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертые паровые—№ 1, 13

---

[1] На диэты № 1 и 5 раскладка по III варианту.

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
1133	Рагу из сборных овощей и грибов	№ 3, 11, 12, 15
700	Блинчатый пирог с капустой, рисом, яйцами и морковью	№ 11, 12, 15
905	Макароны с томатом, ветчиной и грибами	№ 11, 12, 15
1062	Тыква, запеченная в яйцах	№ 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 16
813	Вареники ленивые	№ 1, 2, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15
	Гарниры	
1186	Картофель жареный	№ 3. 6, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1254	Каша гречневая рассыпчатая	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; протертая—№ 1, 2, 13
1064	Пюре из тыквы и урюка	№ 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1265	Салат из огурцов и растительного масла	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1278	Салат из яблок, тыквы	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15
	III	
1394	Груши в каймаке	№ 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1383	Кисель черничный	№ 4
1481	Фрукты свежие	См. по картотеке
1402	Желе лимонное	№ 1б, 1, 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1448	Пюре фруктовое со сливками	№ 1, 2, 3, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15
	В 22 часа	
1494	Чай	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1312	Рогалики с повидлом	№ 1, 6, 7, 11, 12, 15; черствые—№ 2, 5, 10
1333	Сухарики сдобные	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1507	Молоко цельное	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке

Меню на пятницу

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Первый завтрак	
	I	
1	Масло сливочное 25 г	На все меню
1	Масло сливочное 15 г	На все меню
3	Масло зеленое, витаминное	№ 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 15
12	Грудинка копченая	№ 3, 9, 11, 14, 15
66	Куры отварные холодные с хреном и сметаной	№ 3, 8, 9, 11, 14, 15; без хрена и кожи—№ 2, 5, 7, 10, 12, 13
57	Куры фаршированные	№ 1, 2, 3, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
49	Салат из крабов с помидорами	№ 3, 7, 9, 10, 11, 12, 15
114	Салат из редиски со сметаной	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
817	Яйца всмятку, вкрутую, в мешочек	№ 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15; всмятку—№ 1, 2, 13
92	Творог со сметаной	№ 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15 (на диэту № 4 протертый по варианту III)
	II	
649	Язык жареный	№ 3, 10, 11, 12, 14, 15
648	Язык отварной	№ 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
576	Котлеты телячьи рубленые жареные	№ 11, 12, 14, 15
577	Котлеты телячьи паровые	№ 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
685	Баклажаны, фаршированные мясом и рисом	№ 3, 11, 12, 15
732	Суфле из кабачков и отварного мяса	№ 1б, 1, 5а, 10а
335	Осетрина, севрюга, белуга отварная по-русски	№ 3, 11, 12, 15
317	Суфле из отварной рыбы	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 14, 15
803	Творожники розовые	№ 2, 6, 7, 8, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; протертые паровые—№ 1, 5
955	Капуста в сухарях	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1148	Гренки с овощами	№ 3, 6, 10, 11, 12, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
857	Каша рисовая молочная	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертая—№ 1б, 1, 2, 5а, 7б, 10а
858	Каша рисовая протертая на воде	№ 4
719	Кулебяка сдобная с мясом и яйцами	№ 6, 11, 12, 14, 15
	Гарниры	
1174	Картофель молодой с укропом	№ 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1259	Каша манная рассыпчатая с укропом	№ 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без укропа—№ 5
1119	Капуста, тушенная с яблоками	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1198	Пюре морковное	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1268	Салат из свежей капусты и яблок	№ 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1296	Салат из помидоров, зелени, лука и перца	№ 3, 8, 9, 11, 15
	III	
1498	Кофе на молоке	№ 2, 6, 8, 9, 11, 15
1495	Чай с молоком	№ 1б, 1, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15
	Второй завтрак	
902	Лапшевник с фруктами	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1728	Настой из отрубей и брусники	№ 2, 11, 12, 14, 15
1481	Свежие фрукты	См. по картотеке
85	Творожный крем	№ 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
	Обед	
	Закуски	
34	Кефаль копченая	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
44	Рыба с соусом провансаль	№ 3, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
73	Салат из кур	№ 3, 11, 12, 15; без картофеля—№ 8, 9
65	Куры заливные	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
105	Баклажаны по-гречески . .	№ 3, 6, 8, 9, 11, 15; без лука—№ 5, 7
	I	
156	Борщ зеленый	№ 2, 3, 11, 12, 15 без картофеля—№ 8
226	Щи из свежей капусты вегетарианские	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
180	Суп с вермишелью и щавелем мясной	№ 2, 11, 12, 15
193	Уха бурлацкая	№ 3, 11, 12, 15
230	Суп с овощами, лиственной зеленью вегетарианский . . .	№ 3, 10, 11, 12, 15
243	Суп-пюре молочный из кабачков	№ 1, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
247	Суп слизистый рисовый . .	№ 4
127	Бульон мясной прозрачный, крепкий	№ 2, 3, 4, 9, 11, 12, 13, 14, 15
267	Суп молочный с вермишелью	№ 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
285	Суп из лимона, дыни и яблок	№ 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10а, 10, 11, 12, 15; протертый—№ 13
	II	
621	Утка жареная	№ 3, 11, 12, 14, 15
612	Плов из баранины с овощами	№ 11, 12, 14, 15
570	Грудинка телячья паровая	№ 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
587	Суфле из отварной телятины	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
446	Фрикадельки мясные с рисом паровые	№ 1б, 1, 4, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 14, 15
566	Шницель из свинины (карбонат)	№ 3, 11, 12, 14, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
516	Зразы мясные отбивные по-литовски	№ 3, 9, 11, 15
386	Лещ жареный	№ 8, 9, 11, 12, 14, 15
319	Судак паровой в белом соусе	№ 2, 3, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15
712	Голубцы из салата	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
1134	Овощи сборные	№ 3, 5, 7, 10, 11, 12, 15
919	Пудинг саговый с изюмом	№ 1, 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без желтков—№ 5
948	Плацинда слоеная	№ 6, 7, 10, 11, 12, 15
988	Пудинг из цветной капусты	№ 1, 2, 6, 10, 11, 12, 15
	Гарниры	
1013	Пюре из моркови	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1193	Картофель тушеный	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1251	Макароны с маслом	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
1231	Горошек зеленый в молочном соусе	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без соуса—№ 8, 9, 14; протертый—№ 2
1103	Помидоры, запеченные с сыром	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
1207	Паровая капуста с укропом	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
1275	Салат из тертой моркови и яблок	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1300	Салат из кабачков, яблок и капусты	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
	III	
929	Вареники с вишнями	№ 2, 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15
1419	Пудинг с бисквитом и цукатами	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1470	Мороженое фруктовое	№ 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15
1481	Фрукты свежие	См. по картотеке
1386	Крем шоколадный на рисовом отваре	№ 4, 14

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Полдник	
1494	Чай	№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1327	Язычки слоеные	№ 3, 6, 7, 11, 12, 15
1333	Сухарики сдобные	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1481	Фрукты свежие	См. по картотеке
	Ужин	
	I	
24	Сардины	№ 3, 9, 11, 14, 15
11	Колбаса копченая	№ 3, 9, 11, 14, 15
46	Винегрет из рыбы	№ 1, 3, 6, 10, 11, 12, 15; без картофеля—№ 8
101	Икра из баклажан	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15
483	Суфле из кур	№ 1б, 1, 4, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
	II	
514	Мясо, жаренное ломтиком в помидорном соусе	№ 3, 11, 12, 15
575	Грудинка фаршированная	№ 11, 12, 14, 15
591	Зразы телячьи отбивные по-польски	№ 2, 3, 11, 12, 15
433	Биточки мясные жареные со сметанным соусом	№ 2, 11, 12, 15
434	Биточки мясные паровые	№ 1, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
681	Голубцы, фаршированные мясом и рисом	№ 11, 12, 15; без риса—№ 3
331	Зразы из судака отбивные, паровые	№ 2, 3, 11, 12, 15
313	Кнели рыбные	№ 1б, 1, 4, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 15
1073	Бобы зеленые в молочном соусе	№ 3, 5, 8, 11, 12, 15
1173	Котлеты картофельные паровые запеченные	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1031	Кабачки, жаренные в сухарях	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
839	Омлет с ветчиной	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
932	Пирог из пресного теста с морковью и яблоками	№ 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
881	Крупеник с творогом и яблоками	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1140	Суфле из сборных овощей	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
85	Творожный крем	№ 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
	Гарниры	
1174	Картофель молодой с укропом	№ 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15
1188	Пюре картофельное	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1264	Салат зеленый с огурцами и сметаной	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1230	Горошек-лопаточки в масле	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15; протертые—№ 2
1196	Морковь, тушенная в молочном соусе	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; протертая — № 1, 2, 7б, 10а, 13
1271	Салат из помидоров и лука	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
1281	Салат из помидоров и яблок	№ 3, 6, 7б, 8, 9, 10, 11, 12, 15
	III	
1389	Компот из сборных фруктов	№ 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15; на сахарине — № 8; протертый—№ 1, 2, 13
1403	Желе вишневое	№ 1б, 1, 2, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты свежие	См. по картотеке
1356	Торт ореховый	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1380	Кисель клубничный	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
	В 22 часа	
1494	Чай	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1371	Печенье смесь	№ 6, 10, 11, 12, 15
1333	Сухарики сдобные	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
1507	Молоко цельное	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты свежие	См. по картотеке

Меню на субботу

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Первый завтрак	
	I	
1	Масло сливочное 25 г	На все диэты
1	Масло сливочное 15 г	На все диэты
2	Масло анчоусное	№ 2, 3, 9, 11, 12, 13, 14, 15
39	Студень из рыбы	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
20	Сельди маринованные	№ 3, 9, 11, 14, 15
44	Рыба с соусом провансаль	№ 3, 9, 10, 11, 12, 14, 15
103	Перец фаршированный	№ 3, 6, 9, 11, 12, 15
82	Яйца фаршированные икрой с соусом провансаль	№ 2, 6, 8, 9, 11, 12, 15
86	Творожная «пасха»	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
	II	
817	Яйца всмятку, вкрутую, в мешочек	№ 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; всмятку—№ 1б, 1, 2, 13
519	Мясо жареное с соусом из лука и сметаны	№ 3, 11, 15
875	Слоеный пирог из риса и овощей	№ 2, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 15
678	Крокеты из мяса	№ 10, 11, 12, 15
666	Почки, жаренные в сухарях	№ 3, 11, 14, 15
536	Беф-строганов из отварной говядины	№ 1, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15
455	Фрикадельки из кур паровые	№ 1б, 1, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
377	Кефаль, лобань, скумбрия жареная	№ 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15
317	Суфле из отварной рыбы	№ 1б, 1, 2, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
819	Яйца жареные с помидорами в томате	№ 3, 6, 11, 12, 13, 15
902	Лапша домашняя, запеченная с яблоками	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
980	Цветная капуста, жаренная в яйцах	№ 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1070	Пудинг из шпината	№ 2, 10, 11, 12, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
893	Каша перловая молочная	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13; протертая—№ 1б, 1
858	Каша рисовая на воде протертая	№ 4
852	Каша манная молочная	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7а, 7, 8, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
	Гарниры	
1174	Картофель молодой с укропом	№ 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
887	Каша пшенная рассыпчатая	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
1013	Пюре из моркови	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 5а, 7б, 10а, 13
1210	Капуста, тушенная в сметане	№ 3, 5, 6, 7, 11, 12, 15
1282	Салат из редьки, лука	№ 3, 8, 9, 11, 15
1285	Салат из помидоров, лука, редиски и огурцов	№ 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15
	III	
1495	Чай с молоком	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15; без молока—№ 4, 14
1504	Какао на молоке	№ 2, 7, 10, 11, 12, 13, 15
	Второй завтрак	
1525	Настой из листьев черной смородины	№ 1б, 4
1534	Морковный сок с лимоном	№ 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15
885	Каша гречневая протертая	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
817	Яйца всмятку, вкрутую, в мешочек	№ 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; всмятку—№ 1б, 1, 2, 13
1481	Фрукты свежие	
	Обед	
	Закуска	
35	Миноги	№ 3, 9, 11, 14, 15
27	Балык осетровый	№ 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
586	Телятина отварная с хреном и сметаной	№ 3, 8, 9, 11, 14, 15; без хрена—№ 1, 2, 6, 12; без сметаны—№ 5, 7, 10
587	Суфле из отварной телятины	№ 1б, 1, 2, 4а, 4, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
97	Голубцы по-болгарски	№ 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
	I	
153	Борщ красный	№ 3, 11, 12, 15; без картофеля—№ 8; протертый—№ 2
226	Щи со свежей капустой вегетарианские	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без картофеля—№ 8
199	Суп рыбный с фрикадельками	№ 2, 11, 12, 15
185	Суп с мучными клецками и картофелем	№ 11, 12, 15
230	Суп с овощами и лиственной зеленью вегетарианский	№ 3, 10, 11, 12, 15
127	Бульон мясной, прозрачный, крепкий	№ 2, 3, 4, 9, 11, 12, 13, 14, 15
237	Суп-пюре из капустных кочерыжек	№ 2, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
248	Суп слизистый овсяный с заправкой	№ 1б, 1, 5а, 10а, 13
257	Суп молочный с саго	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
280	Суп из чернослива	№ 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
284	Суп из сборных сухих фруктов	№ 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 10, 11, 12, 15; протертый—№ 13
	II	
495	Мясо тушеное в маринаде	№ 3, 9, 11, 15; без овощей—№ 14
561	Рагу из свинины	№ 3, 11, 15
622	Кролик жареный	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
625	Котлеты рубленые из кролика	№ 2, 11, 12, 14, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
626	Котлеты из кролика паровые	№ 1, 4а, 4, 5а, 10а, 13
682	Качан капусты, фаршированный мясом и рисом	№ 3, 11, 12, 15
696	Зразы из риса и отварного мяса	№ 2, 6, 10, 11, 12, 14, 15
731	Шарики из мяса паровые	№ 1б, 4а, 4, 5а, 10а, 13
335	Осетрина, севрюга, белуга по-русски	№ 3, 11, 12, 15
322	Судак отварной по-польски № 1	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15
1008	Суфле из моркови и яблок	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1134	Овощная смесь в молочном соусе	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
830	Яичница с помидорами	№ 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
912	Пудинг манный с яблоками	№ 2, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15; протертый—№ 1, 5, 10а
949	Блинчики с творогом	№ 2, 5, 6, 10а, 10, 11, 12, 15
	Гарниры	
1186	Картофель жареный	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1141	Пюре овощное	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1250	Рис отварной с овощами	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1042	Соус из кабачков и помидоров	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
1201	Морковь, тушенная с яблоками	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1271	Салат из помидоров и лука	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
1264	Салат с огурцами и сметаной	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
	III	
1418	Крем клубничный	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1405	Желе, шпигованное муссом	№ 1, 2, 3, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1464	Мороженое молочное	№ 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1385	Кисель из какао на рисовом отваре	№ 4

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Полдник	
1494	Чай	№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
942	Пирог из пресного теста с яблоками	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1333	Сухарики сдобные	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты свежие	См. по картотеке
	Ужин	
	I	
53	Камбала, тушенная с зеленью	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
26	Балык белорыбий	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
7	Сыр жирный	№ 3, 6, 9, 11, 12, 15; тертый—№ 2
111	Мусс овощной	№ 2, 3, 11, 12, 15
	II	
579	Телятина запеченная в молочном соусе	№ 3, 5, 7, 10, 11, 12, 15
497	Тушеная говядина, шпигованная овощами	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
563	Шашлык из свинины	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
716	Артишоки, фаршированные мясом	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
699	Запеканка из лапши, овощей и мяса	№ 2, 6, 10, 11, 12, 15
433	Биточки мясные жареные в сметанном соусе	№ 2, 11, 12, 15
434	Биточки мясные паровые	№ 1, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
688	Запеканка из овощей и мяса	№ 3, 9, 11, 12, 15
40	Рыба в маринаде	№ 3, 9, 11, 15
345	Сазан отварной	№ 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
962	Селянка овощная	№ 3, 6, 11, 12, 15
903	Макароны с овощами и томатом	№ 2, 5, 6, 10, 11, 12, 15
948	Пирог слоеный с творогом	№ 6, 7, 10, 11, 12, 15
825	Суфле яичное	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 10а, 10, 11, 12, 15
925	Сухарный пудинг паровой	№ 1, 2, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Гарниры	
1163	Картофель в молочном соусе	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1215	Кабачки, тушенные в сметане	№ 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 15; протертые—№ 1, 2
1025	Пюре из свеклы	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1254	Каша гречневая рассыпчатая	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; протертая—№ 1, 2, 13
1268	Салат из свежей капусты с яблоками	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1271	Помидоры с растительным маслом	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
	III	
1481	Фрукты	См. по картотеке
1438	Снежки	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1384	Кисель из вина	4,14
1384	Кисель винный	№ 2, 11, 13, 14, 15
	В 22 часа	
1494	Чай	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1359	Медовый пряник	№ 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
1333	Сухарики сдобные	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1507	Молоко	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке

5. ОБЩЕЕ (ИСХОДНОЕ) СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

Меню на воскресенье

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Первый завтрак	
	I	
1	Масло сливочное 25 г . . .	На все диэты
1	Масло сливочное 15 г . . .	На все диэты
2	Масло анчоусное 40 г . . .	№ 2, 3, 9, 11, 12, 13, 14, 15
18	Икра паюсная	№ 1, 2, 3, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15
71	Салат из мяса	№ 3, 5, 7, 10, 11, 12, 15; без картофеля — № 8, 9
55	Студень из мяса	№ 2, 3, 9, 11, 12, 14, 15
56	Студень из свиных, говяжьих, телячьих ножек . . .	№ 2, 3, 9, 11, 12, 13, 14, 15; процеженный — № 1
92	Творог со сметаной	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
817	Яйца всмятку, вкрутую, в мешочек	№ 6, 9, 10, 11, 12, 15; всмятку — № 1б, 12, 13
	II	
837	Омлет белковый запеченный паровой	№ 5а, 5, 14
433	Биточки мясные жареные со сметанным соусом	№ 2, 11, 12, 14
434	Биточки мясные паровые	№ 1, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
675	Сосиски и сардельки отварные	№ 2, 8, 11, 12, 14, 15
328	Судак, жаренный в тесте	№ 2, 11, 12, 14, 15
319	Судак паровой под белым соусом	№ 1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15
586	Отварная телятина	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
317	Суфле из рыбы	№ 1б, 1, 2, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
807	Пудинг творожный	№ 1б, 1, 2, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
996	Котлеты морковно-яблочные	№ 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
935	Кулебяка с рисом, яйцами и морковью	№ 2, 5, 6, 10, 11, 12, 15
857	Каша манная молочная	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
858	Каша рисовая протертая на воде	№ 4
	Гарниры	
1186	Картофель жареный	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Пюре картофельное	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1204	Свекла, тушенная с яблоками	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15; протертая — № 1, 2, 5а, 7б, 10а, 13
1013	Морковное пюре	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1232	Горошек с маслом	№ 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15
897	Лапша домашняя с маслом	№ 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
1289	Салат из квашеной капусты	№ 3, 9, 11, 12, 15
1299	Салат из редьки со сметаной	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
	III	
1504	Какао на молоке	№ 2, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1494	Чай	№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1495	Чай с молоком	№ 1б, 1, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15
	Второй завтрак	
817	Яйца всмятку, вкрутую, в мешочек	№ 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; всмятку — № 1б, 1, 2, 13
1379	Кисель вишневый	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1530	Морковно-апельсиновый напиток	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1494	Чай	№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Обед	
	Закуски	
24	Сардины в масле	№ 3, 9, 14, 15
40	Рыба в маринаде	№ 11, 12, 15
14	Ветчина	№ 3, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
62	Мясо отварное холодное с хреном	№ 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
69	Фрикадельки мясные в желе	№ 2, 3, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 15
	I	
166	Суп-рассольник	№ 3, 11, 12, 15
266	Щи вегетарианские со свежей капустой	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
185	Суп с мучными клецками и картофелем	№ 11, 12, 15
232	Суп рисовый с грибами . .	№ 11, 12, 15
199	Суп рыбный с фрикадельками	№ 2, 11, 12, 15
245	Суп-пюре молочный из батата	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
257	Суп молочный с саго . . .	№ 1б, 1, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
160	Щи суточные	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
135	Бульон с домашней лапшой	№ 2, 11, 12, 13, 14, 15
128	Бульон с яйцом в мешочек	№ 2, 9, 11, 13, 15
281	Суп из риса и кураги . . .	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15
280	Суп из чернослива	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15; протертый — № 1, 2, 5а, 10а, 13
	II	
470	Куры отварные в белом соусе	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; без кожи — № 1, 2
483	Суфле из кур паровое . . .	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока — № 4
533	Отварная говядина	№ 3, 6, 11, 12, 15
530	Мясо отварное, жаренное в яйцах	№ 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
518	Беф-строганов из мяса . .	№ 3, 11, 15
536	Беф-строганов из вареного мяса	№ 1, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15
546	Суфле из вареного мяса . .	№ 1, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
432	Котлеты мясные по-охотничьи	№ 2, 3, 11, 12, 15
429	Котлеты мясные паровые	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока — № 4
905	Макароны с томатом, грибами и ветчиной	№ 11, 12, 15
699	Запеканка из лапши, овощей и мяса	№ 2, 6, 10, 11, 12, 15
322	Судак по-польски № 1 . .	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 11, 12, 14, 15; без соуса — № 9, 10
951	Блинчики с морковью и изюмом	№ 6, 7, 10, 11, 12, 15
963	Голубцы овощные	№ 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
803	Творожники розовые . . .	№ 2, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15; паровые — № 1, 5, 10а
	Гарниры	
1186	Картофель жареный	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1189	Розовое овощное пюре . .	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1248	Рис отварной с маслом . .	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
858	Рис протертый с маслом. . . .	№ 4
1201	Морковь, тушенная с яблоками	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1210	Капуста, тушенная в сметане	№ 3, 5, 6, 7, 11, 12, 15
1286	Салат из тертой моркови, орехов и манной крупы . . .	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
1288	Салат из квашеной капусты и свеклы	№ 3, 9, 11, 12, 15
	III	
1412	Крем сливочный	№ 1б, 1, 2, 3, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1432	Крем из молочного киселя	№ 1б, 1, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1382	Кисель фруктовый	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
1383	Кисель черничный	№ 4
1389	Компот из фруктов	№ 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1467	Мороженое ореховое	№ 3, 6, 10, 11, 12, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке
	Полдник	
1494	Чай	№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1329	Пирожное домашнее	№ 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15
1542	Ягодный сок	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке
	Ужин	
	I	
25	Семга	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
49	Салат из крабов с помидорами	№ 3, 7, 9, 10, 11, 12, 15
65	Куры заливные	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
648	Язык отварной	№ 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
74	Паштет из печени в сале	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
1268	Салат фруктово-овощной	№ 3, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 15
	II	
585	Шницель из телятины натуральный с соусом из грибов и помидоров	№ 3, 11, 12, 15; без соуса— № 8, 9, 14
497	Мясо, тушенное с овощами	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
447	Биточки мясные, запеченные в сметанном соусе	№ 2, 11, 12, 15
446	Фрикадельки мясные паровые	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 11, 12, 13, 14, 15
736	Пудинг манный с морковью	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 13, 15
690	Зразы картофельные с отварным мясом	№ 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
339	Осетрина жареная натуральная	№ 3, 11, 12, 14, 15
316	Пудинг рыбный паровой	№ 1, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15; без молока — № 4
826	Яичница мешаная	№ 1б, 1, 5, 11, 12, 14, 15
331	Зразы из судака отбивные, паровые	№ 2, 3, 11, 12, 15
962	Селянка из капусты и яблок	№ 3, 6, 11, 12, 15
1092	Запеканка из сои и яблок	№ 7, 11, 12, 15
1005	Суфле морковное	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
815	Творожная булочка с фруктами	№ 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
902	Лапшевник с яблоками	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
852	Каша манная на воде	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
858	Каша овсяная на воде протертая	№ 4
	Гарниры	
1191	Картофель в сметане	№ 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Пюре картофельное	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
898	Вермишель отварная с шинкованными овощами	№ 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без овощей — № 1, 13, 14
1098	Репа, тушенная в сметане	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1206	Пюре из свеклы	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15
955	Капуста, жаренная в сухарях	№ 3, 6, 10, 11, 12, 15
1270	Салат из свежей капусты и моркови	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1273	Салат из красной капусты и яблок	№ 8, 9, 10, 11, 12, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	III	
1387	Компот из сухих фруктов	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15; протертый — № 2, 5а, 7б, 10а
1379	Кисель из вишневого варенья	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1383	Кисель из черники	№ 4
1481	Фрукты	См. по картотеке
	В 22 часа	
1494	Чай	№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1507	Молоко	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1350	Слоеные пирожки с вареньем	№ 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
1311	Венская булочка	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1333	Сухарики сдобные	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке

Меню на понедельник

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Первый завтрак	
	I	
1	Масло сливочное 15 или 25 г	На все диэты
3	Масло витаминное зеленое	№ 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15
8	Сыр тощий	№ 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 15; тертый — № 2
38	Рыба заливная	№ 2, 3, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15; без огурца и корнишонов № 1, 5, 6, 7, 10
43	Осетрина с хреном	№ 3, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 15; без хрена — № 5, 10, 12
108	Овощи по-болгарски	№ 3, 9, 11, 15
81	Яйца крутые рубленые со сметаной	№ 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15
817	Яйца всмятку, вкрутую, в мешочек	№ 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; всмятку — № 1б, 1, 2, 13
85	Творожный крем	№ 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
	II	
439	Шницель рубленый жареный	№ 2, 3, 11, 12, 14, 15
440	Шницель паровой с яйцом	№ 1, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15; без яйца — № 4, 5а, 5, 13
518	Беф-строганов из мяса	№ 3, 11, 12, 15
534	Отварная говядина, запеченная в сметане	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
333	Судак, запеченный в молочном соусе	№ 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
588	Пюре из отварной телятины	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока — № 4а, 4, 14
956	Капуста, жаренная в яйцах	№ 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
908	Оладьи манные с вареньем	№ 2, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; запеченные — № 5а, 5
841	Омлет драчена	№ 1, 2, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
837	Омлет белковый запеченный или паровой	№ 5а, 5; без молока — № 14
857	Каша рисовая молочная	№ 2, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15; протертая — № 1б, 1, 5а

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
854	Каша рисовая на мясном бульоне	№ 11, 12, 14, 15; протертая — № 2, 4, 13
248	Суп слизистый овсяный с заправкой	№ 1а, 1б, 1, 5а, 10а, 13
	Гарниры	
1191	Картофель в сметане	№ 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 5а, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1202	Смесь из овощей	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
1234	Бобы зеленые в масле	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15
1297	Салат из картофеля и квашеной капусты	№ 11, 12, 15
1301	Салат из маринованной капусты	№ 3, 10а, 11, 12, 15
1080	Пюре из зеленого горошка	№ 1, 2, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13
1498	Кофе на молоке	№ 2, 6, 11, 15; без сахара — № 8, 9
1495	Чай с молоком	№ 1б, 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
	Второй завтрак	
852	Каша манная молочная	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке
1527	Отвар шиповника	По показанию
1507	Молоко	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
817	Яйца всмятку, вкрутую, в мешочек	№ 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; всмятку — № 1б, 1, 2, 13
	Обед	
	Закуска	
23	Шпроты	№ 3, 9, 11, 14, 15
51	Кнели рыбные в желе	№ 2, 11, 12, 13, 14, 15; на вегетарианском бульоне—№ 1, 5, 7, 10
71	Салат из мяса	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	I	
164	Щи русские	№ 3, 11, 12, 15
224	Борщ на овощном отваре	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
193	Уха по-бурлацки	№ 3, 11, 12, 15
174	Суп с макаронами и сыром	№ 11, 12, 15; протертый — № 2
231	Суп пшенный с помидорами	№ 6, 10, 11, 12, 15
246	Суп овсяный молочный протертый	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
139	Бульон с манными клецками	№ 2, 11, 12, 14, 15
247	Суп слизистый рисовый	№ 4
264	Суп молочный с фруктами и орехами	№ 3, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
281	Суп из кураги и риса	№ 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; протертый — № 1, 2, 5а, 10а
	II	
496	Говядина тушеная, шпигованная	№ 3, 9, 11, 12, 15
534	Отварное мясо, запеченное в сметане	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без масла — № 2
612	Плов из баранины	№ 11, 12, 14, 15
433	Биточки мясные жареные в сметанном соусе	№ 2, 11, 12, 15
434	Биточки паровые	№ 1, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
348	Сазан по-славянски	№ 3, 11, 12, 15
548	Суфле из мяса и риса	№ 1б, 1, 2, 4, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
345	Сазан отварной	№ 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15
901	Оладьи из вермишели с овощами	№ 2, 6; запеченные — № 7, 10, 11, 12, 15
690	Зразы картофельные с отварным мясом	№ 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1082	Зеленый горошек с капустой	№ 11, 12, 15
1139	Шарлотка из овощей	№ 3, 10, 11, 12, 15
818	Яйца с рисом под белым соусом	№ 1, 2, 6, 10, 11, 12, 13, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
1074	Зеленые бобы, запеченные по-грузински	№ 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15
913	Пудинг манный с творогом и фруктами	№ 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15
	Гарниры	
1193	Картофель тушеный	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1253	Макароны с овощами . . .	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без горошка — № 2
1205	Свекла в сметане	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 10, 11, 12, 15; протертая — № 1, 2, 5а
1013	Капуста, тушенная в молоке с морковью и зеленью .	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1270	Салат из капусты и моркови	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1288	Салат из капусты и свеклы	№ 3, 9, 11, 12, 15
893	Каша перловая молочная .	№ 1, 2, 5, 10, 11, 12, 13, 15
	III	
1384	Кисель молочный	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1426	Самбук яблочный	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1404	Желе с фруктами	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 10, 11, 12, 15
1387	Компот из сухих фруктов	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15; протертый — № 5а, 7б, 10а
1481	Фрукты	См. по картотеке
	Полдник	
	I	
1494	Чай	№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1357	Торт шоколадный	№ 2, 3, 11, 12, 14, 15
1366	Шоколадное печенье . . .	№ 11, 12, 15
1481	**Фрукты**	См. по картотеке

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
1510	Морковно-апельсиновый напиток	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
	Ужин	
	I	
18	Икра паюсная	№ 1, 2, 3, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15
56	Студень из ног свиных, говяжьих, телячьих	№ 1, 2, 3, 9, 11, 12, 13, 14, 15
57	Куры фаршированные (галантин)	№ 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
	II	
513	Бифштекс деревенский . .	№ 3, 11, 12, 15
459	Шницель министерский . .	№ 11, 12, 15
695	Зразы манные с отварным мясом	№ 2, 6, 10, 11, 12, 14, 15
675	Сосиски и сардельки отварные	№ 2, 8, 11, 12, 14, 15
925	Пудинг сухарный	№ 1, 2, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1138	Рулет из сборных овощей, запеченный в молочном соусе	№ 2, 3, 10, 11, 12, 15
1111	Котлеты из консервированной кукурузы	№ 2, 6, 10, 11, 12, 15
825	Суфле яичное	№ 1б, 1, 2, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 15; без желтков — № 5а, 5, 14
1060	Пудинг из тыквы и яблок .	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15
807	Творожный пудинг	№ 1б, 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
454	Куриные кнели	№ 1б, 1, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
912	Пудинг манный с яблоками	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
317	Суфле из рыбы	№ 1б, 1, 2, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
880	Каша гречневая размазня	№ 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертая — № 1, 13; без молока — № 14
	Гарниры	
1168	Картофель, жаренный с черносливом	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1171	Картофельное пюре	№ 1, 2, 5а, 5, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1254	Каша гречневая рассыпчатая	№ 3, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 15
1197	Морковь в сметане	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15; протертая — № 1, 2, 13
1282	Салат из редьки с луком	№ 3, 8, 9, 11, 15
1288	Салат из квашеной капусты и свеклы	№ 3, 9, 11, 12, 15
	III	
1379	Кисель вишневый	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1390	Печеные яблоки и груши в сиропе	№ 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
	В 22 часа	
1494	Чай	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1442	Пирог с яблоками	№ 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1507	Молоко	№ 1а, 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Первый завтрак	
	I	
1	Масло сливочное 15 и 25 г	На все диэты
2	Масло анчоусное	№ 2, 3, 9, 11, 12, 13, 14, 15
9	Колбаса вареная	№ 2, 3, 8, 9, 11, 12, 13
483	Суфле из кур	№ 1б, 1, 4, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
50	Пудинг рыбный в желе . .	№ 2, 8, 11, 12, 13, 14, 15; в вегетарианском желе—№ 1, 5, 6, 7, 10
98	Салат овощной	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
92	Творог со сметаной . . .	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
78	Яйца по-сибирски	№ 3, 8, 9, 11, 15; без соуса—№ 6, 10; белки яичные рубленые со сметаной № 5
	II	
825	Суфле яичное	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 10а, 10, 11, 12, 14, 15
515	Розбрат с луком	№ 3, 11, 15; без соуса—№ 8, 9, 14
436	Зразы рубленые мясные . .	№ 3, 11, 12, 15
452	Зразы куриные (паровые)	№ 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
346	Сазан жареный	№ 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15
345	Сазан отварной	№ 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 15
588	Пюре из отварной телятины	№ 1б, 1, 2, 4а, 4, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока — № 14
570	Грудинка телячья паровая	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
1 022	Пудинг из свеклы и яблок	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертый — № 1, 2, 13
904	Макароны по-польски . . .	№ 11, 12, 15; без сала рубленые — № 6
880	Каша гречневая размазня	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; протертый — № 1, 2, 13
718	Кулебяка из кислого теста с мясом	№ 6, 10, 11, 12, 14, 15; остуженная № 5
813	Вареники ленивые	№ 1, 2, 4, 5а, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
848	Омлет драчена	№ 1, 2, 6, 10, 11, 12, 13, 15
1016	Пудинг из моркови и яблок	№ 1, 2, 3, 5, 6, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
	Гарниры	
1190	Картофель в молочном соусе	№ 2, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1250	Рис с морковью	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1199	Морковь тушеная, с горошком	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1243	Пюре из шпината	№ 2, 10, 11, 12, 15
1294	Салат из свеклы	№ 3, 8, 11, 12, 15; без хрена — № 10, 12
1290	Салат из картофеля и соленых огурцов	№ 3, 11, 12, 15
	III	
1504	Какао	№ 2, 10, 11, 12, 13, 15
1495	Чай с молоком	№ 1б, 1, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15
	Второй завтрак	
87	Творожная «пасха»	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
817	Яйца всмятку, вкрутую, в мешочек	№ 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; всмятку — № 1б, 1, 2, 13
1527	Отвар шиповника	По показанию
926	Пудинг из печенья	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1507	Молоко	№ 1а, 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
	Обед	
	Закуска	
20	Сельдь маринованная	№ 3, 9, 11, 15; без гарнира № 14
7	Сыр жирный	№ 3, 6, 9, 11, 12, 15; тертый № 2
586	Телятина отварная	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
69	Фрикадельки из мяса в желе	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	I	
151	Борщ флотский	№ 3, 11, 12, 15; протертый — № 2
226	Щи со свежей капустой вегетарианские	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15 без картофеля — № 8
197	Суп рыбный с овощами и заправкой	№ 3, 11, 12, 15; протертый — № 2
179	Суп с рисом и томатом	№ 11, 12, 15; протертый — № 2
234	Суп-лапша грибная	№ 2, 11, 12, 15
210	Суп-пюре морковный	№ 2, 11, 12, 13, 15
130	Бульон с омлетом	№ 2, 9, 11, 12, 13, 15
247	Суп слизистый рисовый	№ 4
265	Суп молочный с галушками	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
283	Суп яблочный с саго	№ 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15; протертый — № 2, 10а
	II	
580	Котлеты телячьи отбивные, жаренные в сухарях	№ 3, 11, 12, 14, 15
528	Мясо отварное, жаренное в сухарях	№ 3, 11, 12, 14, 15
662	Почки по-русски	№ 3, 11, 12, 15
575	Грудинка телячья, фаршированная мясом и рисом	№ 11, 12, 14, 15
433	Битки мясные в сметане	№ 2, 11, 12, 15
434	Биточки мясные паровые	№ 1, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
533	Мясо отварное в кисло-сладком соусе	№ 3, 6, 11, 12, 15
548	Суфле из отварного мяса и риса	№ 1б, 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13; без молока — № 4а
335	Осетрина, севрюга, белуга по-русски	№ 3, 11, 12, 15
868	Биточки из риса и моркови	№ 2, 7, 10, 11, 12, 15; протертые — № 1, 13
967	Оладьи из капусты	№ 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15; запеченные — № 5
690	Зразы из картофеля с отварным мясом	№ 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
950	Блинчики с творогом . . .	№ 2, 6, 10, 11, 12, 13, 15
825	Суфле яичное	№ 1б, 1, 2, 6, 10а, 10, 11, 12, 15; без желтков — № 5а, 5, 14
	Гарниры	
1183	Картофель, жаренный шпалкой	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1255	Каша пшенная	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
1230	Зеленый горошек-лопаточки в масле	№ 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без соуса — № 8, 9
1223	Брюква тушеная	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15
858	Каша рисовая, протертая на воде	№ 4
1284	Салат из квашеной капусты и лука	№ 3, 9, 11, 12, 15
1290	Салат из картофеля и соленых огурцов	№ 3, 6, 9, 11, 15
	III	
1380	Кисель клубничный	№ 1б, 1, 2а, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; с антоновскими яблоками — № 14
1437	Зефир фруктовый	№ 1б, 1, 2а, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
1464	Мороженое сливочное . . .	№ 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1383	Кисель из черники	№ 4
1481	Фрукты	См. по картотеке
	Полдник	
1494	Чай	№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1336	Штрицель	№ 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1339	Коржики с маком полусдобные	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1333	Сухари	№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Ужин	
	I	
79	Яйца в соусе-провансаль	№ 3, 7, 9, 10, 11, 12, 15
122	Грибы маринованные с луком и растительным маслом	№ 3, 9, 11, 12, 15
46	Винегрет из рыбы	№ 1, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 15
68	Язык заливной	№ 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
	II	
595	Баранина, жаренная в сухарях	№ 3, 11, 12, 15; жаренная в яйцах — № 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
434	Тефтели мясные паровые в сметане	№ 2, 7, 10, 11, 12, 13, 15; без сметаны — № 14
692	Картофель жареный с колбасой	№ 3, 11, 12, 15
310	Биточки рыбные жареные	№ 2, 11, 12, 14, 15
311	Биточки рыбные паровые	№ 1, 4, 5, 6, 7, 10
807	Суфле из творога паровое	№ 1, 2а, 2, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; с белком — № 5а, 5
817	Яйца всмятку	№ 1а, 1б, 1, 10, 10а
857	Каша рисовая молочная с вареньем	№ 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; протертая — № 1б, 1, 2, 5а, 10а, 13
804	Творожники по-славянски	№ 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15; паровые — № 1, 5а, 7б, 10а
1137	Овощи сборные, запеченные в сметане	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без муки — № 8, 9
1060	Пудинг из яблок и тыквы	№ 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15
870	Оладьи рисовые с яблоками и со сметаной	№ 2, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; без сметаны — № 14
998	Биточки из моркови с изюмом	№ 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертые паровые — № 1, 5а, 10а
902	Запеканка из варенья	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока — № 14

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
1129	Яблоки фаршированные . .	№ 2, 3, 5, 6, 7б, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1099	Репа фаршированная . . .	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
852	Каша манная молочная . .	№ 1б, 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
	Гарниры	
1193	Картофель тушеный	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Пюре картофельное	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1248	Рис в масле	№ 6, 7, 10, 11, 12, 15; на воде протертый — № 5, 13
1120	Капуста, тушенная с черносливом	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1276	Салат из свеклы и ревеня с корицей	№ 3, 6, 9, 11, 12, 15
1303	Салат из картофеля и маринованных грибов	№ 3, 11, 12, 15
	III	
1388	Компот консервированный	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10а, 10, 11, 12, 15; протертый—№ 1, 2, 5а, 13
1432	Желе молочное	№ 1а, 1б, 1, 5, 6, 7, 10, 10а
1423	Крем из сметаны	№ 1, 2, 3, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1384	Кисель из вина	№ 4, 14
	В 22 часа	
1494	Чай	№ 2, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15; с молоком — № 1б, 1, 5а, 5, 7б, 10а
1333	Сухари из белого хлеба . .	№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1312	Рогалики	№ 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15; черствые — № 1, 2, 5а, 5, 13
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке

Меню на среду

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Первый завтрак	
	I	
1	Масло сливочное 25 г . . .	На все диэты
1	Масло сливочное 15 г . . .	На все диэты
3	Масло зеленое витаминное	№ 2, 5а, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15
26	Балык белорыбий	№ 3, 9, 11, 14, 15
57	Куры фаршированные . . .	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
12	Грудинка копченая	№ 3, 9, 11, 14, 15
93	Сметана взбитая	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
100	Икра кабачковая	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15
817	Яйца всмятку, крутые, в мешочек	№ 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; всмятку — № 1б, 1, 2, 13
82	Крутые яйца, фаршированные икрой под соусом провансаль	№ 2, 3, 6, 8, 9, 11, 12, 15
	II	
522	Духовая говядина	№ 3, 11, 15
433	Битки мясные жареные под сметанным соусом	№ 2, 11, 12, 15
446	Фрикадельки мясные паровые	№ 1б, 1, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 14, 15
552	Пюре из мяса и риса . . .	№ 1, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без моркови — № 1б, 14
327	Судак жареный	№ 3, 11, 12, 14, 15
322	Судак отварной по-польски № 1	№ 3, 6, 9, 11, 12, 15
1027	Свекла, жаренная с яблоками	№ 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
867	Котлеты рисовые с фруктовой подливкой	№ 2, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
866	Котлеты рисовые протертые паровые	№ 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
922	Вареники с творогом . . .	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
888	Каша пшенная молочная .	№ 5, 6, 7, 11, 12, 15; без изюма — № 2

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
858	Каша рисовая на воде протертая	№ 4
845	Омлет с зеленью	№ 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1005	Суфле из яблок и моркови	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
	Гарниры	
1193	Картофель тушеный	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1251	Макароны с маслом	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
1202	Смесь из овощей	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1237	Кукуруза с морковью в масле	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
1304	Салат из горошка и яблок	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
1303	Салат из маринованных грибов и картофеля	№ 3, 11, 12, 15
1257	Каша ячневая	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
	III	
1499	Кофе с молоком	№ 2, 6, 7, 11, 12, 15; без сахара — № 8, 9
1495	Чай с молоком	№ 1б, 1, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15
	Второй завтрак	
853	Каша манная с орехами и фруктами	№ 5а, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
927	Гренки «бедный рыцарь»	№ 2, 10, 11, 12, 15
1269	Салат из капусты и свеклы	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1507	Молоко	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1527	Настойка шиповника . . .	

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Обед	
	Закуски	
11	Колбаса копченая	№ 3, 9, 11, 15
483	Суфле из отварных кур . .	№ 1б, 1, 4, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
22	Кильки	№ 3, 9, 11, 15
103	Перец, фаршированный овощами	№ 3, 6, 9, 11, 12, 15
	I	
161	Щи ленивые	№ 3, 11, 12, 15; протертые— № 2; без картофеля — № 8
224	Борщ на овощном отваре	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без картофеля — № 8
195	Суп рыбный с лапшой . . .	№ 3, 11, 12, 15
172	Суп картофельный	№ 2, 3, 11, 12, 15
247	Суп слизистый рисовый . .	№ 1б, 1, 5а, 10а, 13
237	Суп пюре из капустных кочерыжек	№ 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
143	Бульон с рисово-томатной запеканкой	№ 2, 11, 12, 15
230	Суп с овощами и лиственной зеленью	№ 3, 10, 11, 12, 15
260	Суп молочный с тыквой и манной крупой	№ 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15; протертый — № 1, 13
284	Суп из сборных сухих фруктов	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15; протертый— № 5а, 13
	II	
620	Гусь, жаренный с яблоками	№ 3, 11, 12, 14, 15
448	Биточки мясные в омлете .	№ 2, 11, 10, 12, 15
537	Рагу из отварного мяса . .	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
601	Чахохбили из баранины .	№ 3, 9, 11, 15
681	Голубцы с мясом и рисом	№ 11, 12, 15; без риса — № 3
444	Кнели мясные паровые с рисом	№ 1, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
732	Суфле из отварных кабачков	№ 1б, 1, 5а, 10а

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
369	Навага жареная натуральная	№ 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15
351	Щука отварная	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
902	Лапшевник с фруктами	№ 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15; протертые фрукты — № 1
1176	Суфле картофельное с морковью	№ 2, 5а, 6, 7, 10а, 11, 12, 13, 15; паровое — № 1, 5
815	Булочки из творога с фруктами	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертые — № 2
1211	Капуста, тушенная с яблоками	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
916	Клецки манные со сметаной	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1084	Пудинг из протертого горошка	№ 1, 2, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 15
	Гарниры	
1251	Макароны с маслом	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
1191	Картофель в сметане	№ 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1254	Каша гречневая	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15; протертая — № 1, 2, 13
1196	Морковь в молочном соусе	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 14, 15; протертая — № 1, 2, 13
1124	Кольраби тушеная	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
1270	Салат из свежей капусты и моркови	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1280	Салат из овощей	№ 3, 6, 10, 11, 12, 15
	III	
1412	Крем сливочный	№ 1б, 1, 2, 3, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1389	Компот сборный из свежих фруктов	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертый — № 1, 2, 5а, 7б, 10а, 13

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
1454	Заварные орешки в шоколаде	№ 11, 12, 15
1386	Кисель из шиповника и кофе	№ 4, 5, 13
1463	Мороженое пломбир	№ 3, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15
1390	Печеные яблоки и груши	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
	Полдник	
1494	Чай	№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1349	Пирожное с кремом «шу», «эклер»	№ 6, 10, 11, 12, 15
1311	Булочка венская	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1333	Сухари сдобные	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке
	Ужин	
	I	
48	Форшмак из селедки и яблок	№ 2, 3, 8, 11, 12, 15
41	Рыба фаршированная	№ 2, 3, 9, 11, 12, 14, 15
10	Колбаса полукопченая	№ 3, 9, 11, 14, 15
7	Сыр жирный	№ 2, 3, 9, 11, 12, 15
	II	
523	Гуляш из мяса	№ 3, 11, 12, 15
675	Сардельки и сосиски отварные	№ 2, 8, 11, 12, 14, 15
438	Рулет из телятины запеченный	№ 2, 3, 11, 12, 15
468	Куриные ножки фаршированные	№ 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15
446	Фрикадельки мясные паровые	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 11, 12, 14, 15; без соуса — № 4, 13
380	Треска отварная с маслом	№ 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
938	Кулебяка, пирожки с рисом и яйцами	№ 6, 10, 11, 12, 15
842	Омлет с цветной капустой	№ 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
999	Шницель из моркови, творога и изюма	№ 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15
92	Творог со сметаной	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
853	Каша манная молочная с орехами и фруктами	№ 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
688	Запеканка из овощей и мяса	№ 3, 9, 11, 12, 15
1139	Шарлотка из сборных овощей	№ 3, 10, 11, 12, 15
1020	Свекла тушеная	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
	Гарниры	
1186	Картофель жареный	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Пюре картофельное	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1248	Рис отварной с маслом	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
1098	Репа, тушенная в сметане	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15
1295	Салат из свеклы с изюмом	№ 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
1272	Салат из красной капусты	№ 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15
	III	
1393	Яблоки в молочном соусе	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1386	Кисель на отваре шиповника	№ 4, 5, 13
1445	Салат из апельсинов	№ 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10а, 10, 11, 12, 15
1381	Кисель молочный	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
	В 22 часа	
1494	Чай	№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1352	Бисквит	№ 6, 10, 11, 12, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1507	Молоко	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Меню на четверг

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Первый завтрак	
	I	
1	Масло сливочное 25 г	На все диэты
1	Масло сливочное 15 г	На все диэты
2	Масло анчоусное	№ 2, 3, 9, 11, 12, 13, 14, 15
19	Икра кетовая	№ 3, 9, 11, 12, 15
68	Язык заливной	№ 2, 3, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15; в овощном желе — № 7, 10
14	Ветчина вареная	№ 3, 9, 10, 11, 12, 14, 15; нежирная — № 8, рубленая — № 2
98	Салат из овощей	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15; без грибов — № 5, 6, 7, 10
62	Холодное отварное мясо с хреном	№ 3, 8, 9, 11, 15; без хрена — № 1, 5, 6, 7, 10, 12, 14
79	Яйца в соусе провансаль	№ 3, 9, 11, 12, 15; всмятку — № 7, 10
85	Творожный крем	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15; творог — № 8
	II	
498	Мясо тушеное, шпигованное овощами	№ 3, 11, 12, 15; без соуса — № 8, 9
560	Шницель из свинины	№ 3, 11, 12, 15; натуральный — № 14
428	Котлеты мясные жареные	№ 2, 11, 12, 14, 15
429	Котлеты паровые мясные	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 14, 15; без соуса — № 4
551	Пюре из отварного мяса	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока — № 4, 14
372	Сом жареный натуральный	№ 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15
371	Сом в паровом соусе	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1074	Бобы зеленые, запеченные по-грузински	№ 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
953	Оладьи из пресного теста со сметаной	№ 11, 12, 15
812	Пудинг из творога, яблок и миндаля	№ 4, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
895	Каша геркулесовая молочная	№ 5, 5а, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; протертая — № 1б, 1, 2
858	Каша рисовая на воде протертая	№ 4
1164	Картофель, запеченный с грибами и луком	№ 3, 11, 12, 15
866	Фрикадельки из риса паровые со сладкой подливкой	№ 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15; без соуса — № 4
	Гарниры	
1186	Картофель жареный	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1251	Макароны с маслом	№ 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15; мелко рубленные — № 1, 2
1202	Смесь из моркови, горошка и цветной капусты	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
1212	Капустное пюре	№ 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
1293	Салат из вареной моркови и яблок	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
1289	Салат из квашеной капусты и клюквы	№ 3, 9, 11, 12, 15
	III	
1504	Какао на молоке	№ 2, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1495	Чай с молоком	№ 1б, 1, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15
	Второй завтрак	
1528	Фруктово-овощной сок	По показанию
870	Оладьи рисовые с яблоками	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; протертые — № 2
817	Яйца всмятку, вкрутую, в мешочек	№ 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; всмятку — № 1б, 1, 2, 13

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1507	Молоко	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
	Обед	
	Закуски	
31	Скумбрия копченая	№ 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15
19	Икра кетовая	№ 3, 9, 11, 12, 15
43	Осетрина холодная с хреном	№ 3, 8, 9, 10, 11, 15; без хрена — № 6, 12, 14
73	Салат из кур	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
69	Фрикадельки из мяса в желе	№ 2, 3, 9, 11, 12, 13, 14, 15; в овощном желе — № 1, 5, 6, 7, 10
	I	
167	Селянка мясная сборная	№ 3, 11, 15
226	Щи из свежей капусты вегетарианские	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
197	Суп рыбный с овощами и заправкой	№ 11, 12, 15
172	Суп картофельный	№ 2, 3, 11, 12, 15
210	Суп-пюре морковный	№ 2, 11, 12, 13, 15
247	Суп слизистый рисовый	№ 4
231	Суп пшенный с помидорами	№ 6, 10, 11, 12, 15
130	Бульон с омлетом	№ 2, 9, 11, 12, 13, 15
256	Суп-лапша молочная	№ 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
293	Суп из сухих фруктов и мандаринов	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15; протертый — № 5а, 10а, 13
	II	
593	Баранина жареная, шпигованная чесноком	№ 3, 9, 11, 14, 15
534	Мясо отварное, запеченное в сметане	№ 2, 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра — № 7, 10
503	Филе жареное целиком	№ 3, 9, 11, 14, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
457	Рулет куриный с омлетом паровой	№ 1б, 1, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 14, 15
736	Пудинг манный с морковью и мясом паровой	№ 1, 2, 5а, 5, 7, 10а, 10, 11, 13
327	Судак, жаренный в сухарях	№ 3, 11, 12, 14, 15
323	Судак отварной по-польски № 2	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10
914	Запеканка манная с овощами	№ 1, 2, 6, 10, 11, 12, 13, 15
998	Битки морковные с изюмом	№ 3, 6, 10, 11, 12, 15; протертые паровые — № 5
971	Запеканка из овощей и капусты	№ 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
824	Биточки яичные с ветчиной	№ 11, 12, 15
871	Пудинг из риса и тертых яблок	№ 2, 5, 6, 10, 11, 12, 15
807	Творожный пудинг	№ 1б, 1, 2, 4, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1233	Горошек с морковью в молочном соусе	№ 3, 10, 11, 12, 15
	Гарниры	
1184	Картофель, жаренный соломкой	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10 а, 10, 11, 12, 13, 15
1251	Макароны отварные в масле	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
858	Каша перловая на воде протертая	№ 4
1098	Репа, тушенная в сметане	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15
1203	Свекла, тушенная с луком	№ 3, 6, 8, 11, 12, 15
1268	Салат из свежей капусты и яблок	№ 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1294	Салат из свеклы	№ 3, 8, 11, 15; без хрена — № 10, 12
	III	
1382	Кисель из сухих фруктов	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1402	Желе из мандаринов	№ 1б, 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
1470	Мороженое фруктовое	№ 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15
1422	Крем из простокваши	№ 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 10, 11, 12, 15
1425	Меренги со сливками	№ 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1383	Кисель черничный	№ 4
	Полдник	
1494	Чай	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1327	Язычки слоеные	№ 3, 6, 7, 11, 12, 15
1322	Бисквитные пальчики	№ 1, 2, 3, 6, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1333	Сухарики сдобные	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке
	Ужин	
	I	
76	Паштет из печени в желе	№ 3, 9, 11, 12, 15
11	Колбаса копченая	№ 3, 9, 11, 14, 15
6	Тертый сыр с маслом	№ 2, 3, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15
80	Яйца в желе	№ 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
	II	
659	Каша рисовая протертая на мясном бульоне	№ 2, 4, 11, 12, 13, 14, 15
596	Грудинка баранья отварная	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
520	Биточки мясные рубленые без хлеба в красном соусе с луком	№ 3, 11, 15
682	Качан фаршированный	№ 3, 11, 12, 15
437	Тефтели с рисом	№ 3, 11, 12, 15
686	Помидоры, фаршированные рисом и мясом	№ 3, 11, 12, 15
318	Рыба фаршированная	№ 2, 8, 11, 12, 15
354	Щука, тушенная в сметане	№ 2, 3, 11, 12, 15
999	Шницель морковный с изюмом и творогом	№ 3, 6, 10, 11, 12, 15; паровой — № 2, 5
936	Слоеный пирог с капустой	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1146	Котлеты из сборных овощей	№ 2, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15; протертые паровые — № 5, 13

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
871	Пудинг из риса и сырых тертых яблок	№ 5, 6, 10, 11, 12, 15; протертый — № 2
806	Творожники с картофелем	№ 2, 7, 10, 11, 12, 15; паровые — № 1, 5, 13
838	Омлет белковый с овощами	№ 5а, 5
	Гарниры	
1193	Картофель тушеный	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре . . .	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10 а, 10, 11, 12, 13, 15
1254	Каша гречневая рассыпчатая	№ 3, 8, 11, 12, 15; протертая — № 5, 7, 10, 14
1025	Пюре из свеклы	№ 1, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
852	Каша манная	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1142	Сборные овощи в молочном соусе	№ 3, 10, 11, 12, 15
1299	Помидоры, запеченные с сыром	№ 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; без лука — № 5
1267	Салат из свежей капусты	№ 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
	III	
1387	Компот из кураги	№ 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 10а, 10, 11, 12, 15
1481	Свежие фрукты	См. по картотеке
1379	Кисель вишневый	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1442	Пюре яблочное со взбитыми белками	№ 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
	В 22 часа	
1494	Чай	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1313	Крендели	№ 6, 7, 11, 12, 15; черствые — № 2, 5, 10
1333	Сухарики сдобные	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1507	Молоко	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Первый завтрак	
	I	
1	Масло сливочное 25 г . . .	На все диэты
1	Масло сливочное 15 г . . .	На все диэты
3	Масло витаминное зеленое	№ 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15
42	Рыба фаршированная по-еврейски	№ 3, 11, 14, 15
62	Мясо отварное холодное с хреном	№ 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
16	Ветчина в желе	№ 3, 9, 11, 14, 15
71	Салат из мяса	№ 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
74	Паштет из печени в сале	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
90	Творог с овощами и фруктами	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
817	Яйца всмятку, крутые, в мешочек	№ 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; всмятку — № 1б, 1, 2, 13
	II	
567	Бигос со свининой	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
596	Баранья грудинка, жаренная в сухарях	№ 3, 6, 11, 12, 14, 15; натуральная — № 9
451	Котлеты по-гатчински . . .	№ 11, 12, 15
452	Зразы куриные паровые . .	№ 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
736	Пудинг манный с отварным мясом и морковью	№ 2, 10, 11, 12; паровой — № 1, 5а, 5, 10а, 13
865	Рулет из риса с творогом	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 15
382	Шницель из трески	№ 2, 11, 12, 15
311	Котлеты рыбные паровые	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15
891	Запеканка пшенная с изюмом	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1018	Биточки из свеклы с изюмом	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
893	Каша перловая молочная	№ 1, 2, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
1060	Пудинг из сырых тертых яблок и тыквы	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15
858	Каша рисовая на воде протертая	№ 4
857	Каша рисовая молочная . .	№ 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; протертая—№ 1, 1б, 2, 5а, 10а, 13
	Гарниры	
1187	Картофель отварной жареный	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1248	Рис с маслом	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
1198	Пюре морковное	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1238	Овощи в молочном соусе	№ 3, 10, 11, 12, 15
1270	Салат из моркови и капусты	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1290	Салат из соленых огурцов и картофеля	№ 3, 11, 12, 15
	III	
1499	Кофе с молоком	№ 2, 6, 11, 12, 15; без сахара — № 8, 9
1495	Чай с молоком	№ 1б, 1, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15
	Второй завтрак	
1381	Кисель молочный	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
853	Каша манная с фруктами	№ 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; протертая — № 1б, 1
927	Гренки «бедный рыцарь»	№ 2, 6, 10, 11, 12, 15
1507	Молоко	№ 1а, 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Обед	
	Закуски	
26	Балык белорыбий	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
13	Язык копченый	№ 3, 9, 11, 15; без хрена — № 14
101	Икра из баклажанов	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15
50	Рыбный пудинг в желе	№ 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15
36	Салат из крабов	№ 3, 8, 10, 11, 12, 15
	I	
155	Борщ польский	№ 3, 8, 11, 12, 15; протертый — № 2
226	Щи вегетарианские со свежей капустой	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
191	Селянка рыбная	№ 3, 11, 15
181	Суп перловый	№ 11, 12, 15
214	Суп-пюре из сборных овощей	№ 2, 11, 12, 13, 15
248	Суп слизистый овсяный	№ 1а, 1б, 1, 5а, 10а, 13
185	Суп с мучными клецками и картофелем	№ 11, 12, 15
146	Бульон с овощами, резанными соломкой	№ 3, 9, 11, 12, 15
255	Суп молочный с рисом	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертый — № 1б, 1, 5а, 7б, 10а, 13
288	Суп из тертых яблок с корицей	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
291	Суп фруктовый витаминный	№ 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 13, 15
	II	
553	Свинина жареная	№ 3, 9, 11, 15
675	Сосиски и сардельки отварные	№ 2, 8, 11, 12, 14, 15
535	Мясо отварное, запеченное в молочном соусе	№ 2, 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра — № 7, 10
433	Мясные биточки в сметанном соусе	№ 2, 11, 12, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
440	Шницель мясной паровой с яйцом	№ 1б, 1, 2а, 2, 6, 7б, 7, 10 а, 10, 11, 12, 13, 15; без яйца — № 4, 5а, 5, 13, 14
349	Сазан, фаршированный кнелью	№ 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 14, 15
319	Судак паровой под белым соусом	№ 2, 3, 11, 12, 13, 15; без соуса — № 8, 9, 14
870	Оладьи из риса и яблок	№ 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертые паровые — № 5
1144	Гнезда из картофеля и овощей	№ 2, 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15
955	Капуста, жаренная в сухарях	№ 3, 6, 10, 11, 12, 15
907	Лазанки с творогом	№ 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1059	Суфле из тыквы	№ 1б, 1, 2, 5а, 6, 7б, 7, 10 а, 10, 11, 12, 13, 15; из белков — № 5а, 5
965	Голубцы с фруктами . . .	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
1013	Пюре морковное	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10, 10а, 11, 12, 13, 15
1241	Рагу из овощей и сухих грибов	№ 3, 11, 12, 15
	Гарниры	
1086	Картофель жареный	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Пюре картофельное	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1256	Каша перловая	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; протертая — № 1, 2, 7б, 10а, 13
1224	Репа, тушенная в масле . .	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15
1209	Капуста в молоке	№ 3, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 15
1304	Салат из консервированного горошка и яблок . . .	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
1298	Салат из маринованных патисон с луком	№ 3, 6, 9, 11, 12, 15
1085	Фасоль в томате с луком .	№ 3, 11, 12, 15
	III	
1481	Фрукты	См. по картотеке
1424	Каштаны со сливками . . .	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
1408	Мусс ягодный	№ 1б, 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1389	Компот сборный из фруктов	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15; протертый — № 1, 2, 5а, 7б, 10а, 13
1428	Желе из красного вина . .	№ 4, 11, 13, 15
1382	Кисель из сухих фруктов	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
	Полдник	
1494	Чай	№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1316	Сибирские шанежки . . .	№ 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1338	Кекс	№ 6, 10, 11, 12, 15
1333	Сухари сдобные	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке
	Ужин	
	I	
24	Сардины	№ 3, 8, 11, 14, 15
40	Рыба в маринаде	№ 8, 9, 11, 12, 15
75	Паштет из печени в тесте	№ 3, 7, 11, 12, 14, 15
9	Колбаса вареная	№ 3, 7, 9, 11, 12, 14, 15
	II	
516	Зразы отбивные	№ 9, 11, 15
521	Ромштекс	№ 3, 11, 12, 14, 15
507	Филе жареное без масла	№ 3, 8, 9, 11, 14, 15
609	Баранина по-польски . . .	№ 3, 11, 15
577	Котлеты из телятины паровые	№ 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
688	Запеканка из овощей и мяса	№ 3, 9, 11, 12, 15
390	Окунь жареный	№ 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15
317	Суфле из рыбы	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока — № 4
881	Крупеник гречневый . . .	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
944	Блинчики с творогом в сухарях	№ 6, 10, 11, 12, 15

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
1139	Шарлотка из овощей	№ 3, 10, 11, 12, 15
1130	Яблоки, фаршированные рисом и морковью	№ 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
1113	Грибы в сметане	№ 3, 11, 12, 15
871	Пудинг из риса и яблок	№ 2, 5, 6, 10, 11, 12, 15
825	Суфле яичное	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 10а, 10, 11, 12, 14, 15
	Гарниры	
1186	Картофель жареный	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Картофельное пюре	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1251	Макароны с маслом	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
1205	Свекла, тушенная в сметане	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 8, 10, 11, 12, 15
1199	Морковь с горошком тушеная	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1302	Салат из тертых овощей	№ 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 9, 10, 11, 12, 15
1291	Салат из зеленой фасоли	№ 3, 8, 9, 11, 12, 15
	III	
1441	Мусс манный	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1397	Персики в сиропе	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; протертые — № 1, 2, 13
1383	Кисель черничный	№ 4; на сахаре — № 8
1481	Фрукты свежие	См. по картотеке
	В 22 часа	
1494	Чай	№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1314	Булочка с изюмом	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1510	Кефир	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1507	Молоко	№ 1а, 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1318	Сухари «ежики»	№ 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Меню на субботу

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Первый завтрак	
	I	
1	Масло сливочное 25 г	На все диэты
1	Масло сливочное 15 г	На все диэты
2	Масло анчоусное	№ 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15
22	Кильки	№ 3, 9, 11, 15
47	Фрикадельки рыбные в маринаде	№ 3, 11, 12, 15
51	Кнели рыбные в желе	№ 1б, 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
18	Икра паюсная	№ 2, 3, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15
15	Ветчина копченая, отварная	№ 3, 9, 11, 14, 15
87	Творожная паста розовая	№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1268	Салат из капусты и яблок	№ 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
817	Яйца всмятку, крутые, в мешочек	№ 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; всмятку — № 1б, 1, 2, 13
	II	
675	Сосиски и сардельки отварные	№ 2, 8, 11, 12, 14, 15
608	Котлеты отбивные	№ 3, 11, 12, 14, 15
592	Телячья грудинка, фаршированная черносливом	№ 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15
534	Отварное мясо в сметане	№ 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; мягкое — № 2
548	Суфле из мяса и риса	№ 1б, 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
438	Рулет из мяса, запеченный в молочном соусе	№ 2, 3, 11, 12, 15
452	Зразы куриные паровые	№ 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
339	Осетрина жареная натуральная	№ 3, 11, 12, 14, 15
319	Судак паровой под белым соусом	№ 2, 3, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15
1101	Рулет из моркови с цветной капустой	№ 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
861	Плов из риса с фруктами и овощами	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
842	Омлет с цветной капустой	№ 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
857	Каша рисовая молочная . .	№ 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15; протертая — № 1б, 1, 2, 5а, 10а, 13
933	Пирожки жареные с картофелем	№ 3, 6, 10, 11, 12, 15
1084	Суфле из зеленого горошка	№ 1, 2, 7, 10, 11, 12, 13, 15
	Гарниры	
1190	Картофель в молочном соусе	№ 2, 3, 5, 6, 7б, 7, 10, 11, 12, 15
1189	Картофельное пюре розовое	№ 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1257	Каша ячневая	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; протертая — № 1, 2, 13
1224	Репа, тушенная в масле . .	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15
1210	Капуста, тушенная в сметане	№ 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15
1297	Салат из картофеля и квашеной капусты	№ 3, 6, 11, 12, 15
1294	Салат из свеклы	№ 3, 8, 9, 11, 15
	III	
1499	Кофе с молоком	№ 2, 6, 7, 11, 12, 15; без сахара — № 8, 9
1495	Чай с молоком	№ 1б, 1, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15
	Второй завтрак	
1382	Кисель из фруктов	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13
817	Яйца всмятку, крутые, в мешочек	№ 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; всмятку — № 1б, 1, 2, 13
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
902	Лапшевник с фруктами и лимоном	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1534	Морковный сок	№ 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Обед	
	Закуски	
22	Кильки	№ 3, 9, 11, 14, 15
63	Мясо отварное холодное в белом маринаде	№ 3, 9, 11, 15
44	Рыба с соусом-провансаль	№ 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
105	Баклажаны по-гречески	№ 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 15
69	Мясные фрикадельки в желе	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
	I	
162	Щи с яблоками мясные	№ 3, 8, 11, 12, 15; протертые — № 2
224	Борщ на овощном отваре	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
190	Уха рыбная	№ 2, 11, 12, 13, 14, 15
234	Суп-лапша грибная	№ 11, 12, 15; без грибов — № 2
218	Суп-пюре перловый	№ 2, 11, 12, 13, 15
247	Суп слизистый рисовый	№ 4
256	Суп-лапша молочная	№ 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
138	Бульон с заварным орешком	№ 2, 11, 12, 14, 15
259	Суп молочный с овощами	№ 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15; протертый — № 1, 13
281	Суп из кураги с рисом	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15
	II	
500	Мясо, тушенное по-гусарски	№ 3, 8, 9, 11, 15
531	Мясо отварное, жаренное в тесте	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
570	Грудинка паровая	№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
450	Котлеты пожарские	№ 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15
449	Биточки паровые куриные	№ 1б, 1, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
392	Бычки в томатном соусе	№ 3, 11, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
322	Судак по-польски	№ 1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15; без желтков — № 5
1140	Суфле из овощей	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
724	Растегай новотроицкий	№ 3, 6, 11, 12, 14, 15
913	Пудинг манный с творогом	№ 1, 2, 5, 6, 7б, 7, 10а 10, 11, 12, 15
1010	Оладьи из моркови и фруктов	№ 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
1089	Котлеты из фасоли и творога	№ 11, 12, 15
805	Творожники с зеленью и овощами	№ 2, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15; без зелени паровые — № 1, 5
1178	Запеканка из картофеля с черносливом	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
	Гарниры	
1186	Картофель жареный	№ 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1188	Пюре картофельное	№ 1, 2, 5, 5а, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1254	Каша гречневая	№ 6, 10, 11, 12, 15; протертая — № 2
1213	Капуста, тушенная с морковью	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1244	Фасоль в томате	№ 11, 12, 14, 15
1293	Салат из моркови и яблок	№ 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
1301	Салат из маринованной капусты	№ 3, 9, 11, 12, 15
	III	
1382	Кисель из сухой вишни	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1432	Крем из молочного киселя	№ 1, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 15
1408	Мусс клубничный	№ 1б, 1, 2, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1466	Мороженое шоколадное	№ 2, 3, 10, 11, 12, 15
1386	Кисель на отваре шиповника	№ 4, 5, 12
1481	Фрукты	См. по картотеке

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
	Полдник	
1494	Чай	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1495	Чай с молоком	№ 1б, 1, 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1332	Пирожные с клубникой	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1333	Сухари сдобные	№ 1, 2, 5а, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке
	Ужин	
	I	
11	Колбаса копченая	№ 3, 9, 11, 14, 15
25	Семга	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
46	Винегрет из рыбы	№ 3, 6, 8, 10, 11, 12, 15
74	Паштет из печени в сале	№ 3, 9, 11, 12, 14, 15
65	Куры заливные	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
	II	
498	Говядина в соусе с луком и грибами	№ 3, 11, 12, 15; без соуса — № 8, 9, 14
551	Зразы по-польски	№ 2, 3, 8, 11, 15
456	Битки по-скобелевски	№ 11, 12, 15
449	Битки паровые	№ 1б, 1, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
920	Рулет из риса с овощами и яйцами	№ 2, 5, 7, 10, 11, 12, 15
347	Сазан в сметане	№ 2, 3, 11, 12, 15
317	Суфле из отварной рыбы	№ 1б, 1, 2, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
927	Гренки «бедный рыцарь»	№ 2, 6, 10, 11, 12, 15
802	Творожники со сметаной	№ 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 15; паровые — № 1, 2
1074	Зеленые бобы по-грузински	№ 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15
1115	Грибы по-киевски	№ 3, 11, 12, 15
1132	Яблоки в сметане жареные	№ 2, 3, 6, 7б, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Продолжение

№ по картотеке	Наименование блюд	Рекомендуется на диэты
1059	Суфле из тыквы	№ 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
86	Творожная «пасха»	№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
	Гарниры	
1175	Картофель, тушенный с томатом и луком	№ 3, 11, 15
1188	Пюре картофельное	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1250	Рис с овощами	№ 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1245	Фасоль с маслом и сахаром	№ 3, 11, 12, 14, 15
1141	Пюре из сборных овощей	№ 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1288	Салат из квашеной капусты и свеклы	№ 3, 9, 11, 12, 15
1293	Салат из вареной моркови и яблок	№ 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15
	III	
1414	Крем кофейный	№ 2, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1384	Кисель винный	№ 4, 11, 14, 15
1362	Трубочки со взбитыми белками	№ 1, 2, 6, 10, 11, 12, 14, 15
1388	Компот из консервированных фруктов	№ 3, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15; протертый — № 2
1481	Фрукты	См. по картотеке
	В 22 часа	
1494	Чай	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15
1318	Сухари «ежики»	№ 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15
1333	Сухари сдобные	№ 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15
1507	Молоко	№ 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 9, 10а, 10, 11, 12, 13, 15
1510	Кефир	№ 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15
1481	Фрукты	См. по картотеке

6. КАРТОТЕКА БЛЮД

Картотека содержит 1 549 блюд. Каждое блюдо имеет свой номер по картотеке и показания для какой диэты (лечебного стола) оно рекомендуется. Раскладка большинства блюд составлена в трех вариантах применительно к ассигнованиям на питание в разных санаториях и домах отдыха: I вариант предназначен для санаториев, в которых ассигнования на питание составляют 25—30 рублей в день; II вариант—для санаториев, имеющих ассигнования на питание в размере 18—20 рублей в день и III вариант —для санаториев, имеющих ассигнования на питание в размере 12—13 рублей в день. Все предлагаемые блюда разработаны и проверены авторами книги — И. Д. Ганецким и И. Г. Древалем многолетней практикой в Кисловодской клинике имени Ленина, в Сочинском бальнеологическом институте имени Сталина, в Московской клинике лечебного питания и в Центральном институте курортологии.

Раскладка продуктов дана весом в нетто и брутто[1].

Химический состав и калорийность блюд подсчитаны Т. П. Ганецкой по таблицам химического состава продуктов, составленным Я. Г. Полячеком (Медгиз, 1948); химический состав продуктов, которые в этих таблицах не указаны, исчислен по другим источникам или по продуктам, близким по составу.

Выходы готовых блюд не всегда совпадают с выходами по сборнику раскладок Министерства торговли для предприятий общественного питания (1949). Они зависят от сорта и кондиционности сырья (от его соответствия стандартам), от длительности тепловой обработки и температурных условий, в которых происходит приготовление пищи.

В связи с этим при надобности точного установления норм выхода готовых блюд следует руководствоваться не только данными соответствующих разделов этой книги, но также данными, полученными при пробной варке пищи и при лабораторных исследованиях ее; в частности, методом высушивания блюда до постоянного веса для установления содержания в нем воды.

Соль и специи в раскладках не указаны, так как многие блюда готовят без соли и они идут не только на общий стол, но и на столы лечебного питания. Совершенно понятно, что на общий стол соль и специи положены, а на диэты, например, 1а, 1б, 1, 8, пища готовится недосоленной; на диэты 7б, 7, 10а, 10 пища готовится без соли. В этих случаях соль дают больному на руки в количестве, назначенном лечащим врачом. Готовые блюда на эти диэты не посыпаются зеленью петрушки.

---

[1] Нормы отходов высчитаны по данным «Сборника раскладок для предприятий общественного питания», Госторгиздат, 1949 г. В основу взят чистый вес закладываемого в блюдо продукта и от него высчитано брутто.

Из наименования блюд и кулинарной терминологии исключены все иностранные названия, кроме небольшого числа общепринятых блюд, например: бифштекс, шницель, суфле, пудинг, антрекот, желе, мусс, крем и некоторые другие.

Условные обозначения, постоянно встречающиеся в картотеке: *Бр* — брутто, *Нт* — нетто, *Б*—белки, *Ж*—жиры, *У*—углеводы, *В*—выход (вес готового блюда в граммах), *К*—калории (количество калорий в блюде).

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА

Вкусно приготовленные, красиво оформленные и умело подобранные закуски не только питательны, но и повышают аппетит, вызывают усиленное сокоотделение желудка. Объем закусок должен быть небольшим.

Закуски оформляются специально нарезанными овощами (кубиками, звездочкой, шпалкой и соломкой), лиственной зеленью, крутыми яйцами, мясным и рыбным желе, соусом-провансаль и др.

№ 1

Масло сливочное

Показано на все диэты

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09
Итого . . .	—	25	0,24	20,99	0,15	—	20	0,20	16,79	0,12	—	15	0,15	12,59	0,09
		В—25		К—197			В—20		К—157			В—15		К—118	

Масло очистить от наружного слоя, разрезать кусками нужной величины и до отпуска держать в кипяченой холодной воде или в холодном шкафу.

№ 2

Масло анчоусное

Показано на диэты № 2, 3, 9, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09
Сельдь соленая .	30	15	2,49	2,11	—	30	15	2,49	2,11	—	30	15	2,49	2,11	—
Итого . . .	—	40	2,73	23,10	0,15	—	35	2,69	18,90	0,12	—	30	2,64	14,70	0,09
		В—40		К—228			В—35		К—187			В—30		К—148	

Селедку очистить, снять мякоть с кости и замочить в холодной воде на 10—12 часов. Затем провернуть через мясорубку или изрубить мелко ножом, смешать со сливочным маслом, придать желаемую форму и остудить; сверху можно украсить размягченным сливочным маслом (из кондитерского мешочка).

№ 3

Масло с зеленью

Показано на диэты № 2, 3, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 15; без сои-кабуль — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
[illegible]	35	25	0,24	20,99	0,15	20 [illegible]	20 3	0,20 0,03	16,79 —	0,12 0,18	15 4	15 3	0,15 0,03	12,59 —	0,09 0,18

Селедку очистить, снять мякоть с кости и замочить в холодной воде на 10—12 часов. Затем провернуть через мясорубку или изрубить мелко ножом, смешать со сливочным маслом, придать желаемую форму и остудить; сверху можно украсить размягченным сливочным маслом (из кондитерского мешочка).

№ 3

Масло с зеленью

Показано на диэты № 2, 3, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 15; без сои-кабуль — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	35	25	0,24	20,99	0,15	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09
Зелень петрушки	4	3	0,03	—	0,18	43	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Лимон	3	1	0,02	—	0,02	3	1	0,02	—	0,02	—	—	—	—	—
Соя-кабуль . . .	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	2	2	—	—	—
Итого . . .	—	30	0,29	20,99	0,35	—	26	0,25	16,79	0,32	—	20	0,18	12,59	0,27
		В—30		*К*—198			*В*—25		*К*—158			*В*—20		*К*—119	

Размягченное сливочное масло смешать с мелко изрубленной зеленью, лимонным соком и соей-кабуль, сложить в пергаментную бумагу, завернуть в виде колбаски и остудить в холодной воде со льдом; перед отпуском удалить бумагу и разрезать масло кружками.

№ 4

Масло розовое с рыбой

Показано на диэты № 2, 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09
Семга, лососина .	20	15	3,30	1,92	—	20	15	3,30	1,92	—	14	10	2,20	1,28	—
Зелень петрушки	3	2	0,02	0,11	—	3	2	0,02	0,11	—	3	2	0,02	0,11	—
Итого . . .	—	42	3,56	23,02	0,15	—	37	3,52	18,82	0,12	—	27	2,37	13,98	0,09
		В—42		*К*—229			*В*—37		*К*—190			*В*—27		*К*—140	

Размягченное сливочное масло смешать с протертой сквозь сито или провернутой сквозь частую решетку мясорубки рыбой и мелко изрубленной зеленью, придать желаемую форму; сверху украсить сливочным маслом и остудить.

№ 5

Масло с сыром и шпинатом

Показано на диэты № 2, 3, 9, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09
Сыр советский . .	11	10	2,54	2,80	0,34	11	10	2,54	2,80	0,34	11	10	2,54	2,80	0,34
Шпинат	27	10	0,24	0,04	0,30	13	5	0,12	0,02	0,15	13	5	0,12	0,02	0,15
Итого . . .	—	45	3,02	23,83	0,79	—	35	2,86	19,61	0,61	—	30	2,81	15,41	0,58
		В—45		*К*—237			*В*—35		*К*—197			*В*—30		*К*—157	

Размягченное сливочное масло смешать с натертым сыром и вареным протертым шпинатом, придать желаемую форму, украсить сверху маслом и остудить.

№ 6

Масло с тертым сыром

Показано на диэты № 2, 3, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09
Сыр советский . .	16	15	3,81	4,21	0,51	11	10	2,54	2,80	0,34	11	10	2,54	2,80	0,34
Итого . . .	—	40	4,05	25,20	0,66	—	30	2,74	19,59	0,46	—	25	2,69	15,39	0,43

№ 7

Сыр жирный

Показан на диэты № 2, 3, 6, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
р жирный . .	64	60	15,25	16,83	2,03	53	50	12,71	14,02	1,69	42	40	10,17	11,22	1,35
	—	60	15,25	16,83	2,03	—	50	12,71	14,02	1,69	—	40	10,17	11,22	1,35
		В—20		*К*—254			*В*—30		*К*—195			*В*—25		*К*—156	

Сливочное масло смешать с тертым сыром, придать желаемую форму, сверху украсить маслом или посыпать тертым сыром и остудить.

Итого . . .	—	40	4,05	25,20	0,66	—	30	2,74	19,59	0,46	—	25	2,69	15,39	0,43
		В—20		К—254			В—30		К—195			В—25		К—156	

Сливочное масло смешать с тертым сыром, придать желаемую форму, сверху украсить маслом или посыпать тертым сыром и остудить.

№ 7

Сыр жирный

Показан на диэты № 2, 3, 6, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сыр жирный . . .	64	60	15,25	16,83	2,03	53	50	12,71	14,02	1,69	42	40	10,17	11,22	1,36
Итого . . .	—	60	15,25	16,83	2,03	—	50	12,71	14,02	1,69	—	40	10,17	11,22	1,36
		В—60		*К*—227			*В*—50		*К*—189			*В*—40		*К*—151	

Срезать корку с сыра и нарезать его тонкими ломтиками. Нарезку сыра производить перед отпуском и, чтобы не дать ему засохнуть, прикрыть влажным полотенцем или салфеткой.

№ 8

Сыр тощий

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сыр тощий	64	60	20,71	7,10	2,53	53	50	12,26	5,91	2,11	42	40	13,81	4,73	1,69
Итого . . .	—	60	20,71	7,10	2,53	—	50	12,26	5,91	2,11	—	40	13,81	4,73	1,69
		В—60		*К*—161			*В*—50		*К*—134			*В*—40		*К*—107	

Очистку и нарезку сыра производить так же, как в № 7.

№ 9

Колбаса вареная

Показана на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Колбаса вареная любительская .	61	60	8,06	8,53	2,41	51	50	6,72	7,10	2,00	41	40	5,38	5,68	1,60
Итого . . .	—	60	8,06	8,53	2,41	—	50	6,72	7,10	2,00	—	40	5,38	5,68	1,60
		В—60		К—122			В—50		К—100			В—40		К—80	

Колбасу очистить от оболочки и нарезать тонкими ломтиками — по 2—3 ломтика на порцию. Нарезанную колбасу до отпуска прикрыть влажным полотенцем во избежание подсыхания.

№ 10

Колбаса полукопченая

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Колбаса полукопченая	61	60	16,08	11,82	0,42	51	50	13,40	9,85	0,35	41	40	10,72	7,88	0,28
Итого . . .	—	60	16,08	11,82	0,42	—	50	13,40	9,85	0,35	—	40	10,72	7,88	0,28
		В—60		К—177			В—50		К—148			В—40		К—118	

Колбасу замочить в холодной воде (на 20—30 минут), снять оболочку, нарезать тонкими ломтиками непосредственно перед отпуском и прикрыть влажным полотенцем во избежание подсыхания.

№ 11

Колбаса копченая

Показана на диэты № 3, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
олбаса копченая	51	50	11,85	18,95	—	41	40	9,48	15,16	—	31	30	7,11	11,37	—

№ 11

Колбаса копченая

Показана на диэты № 3, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Колбаса копченая	51	50	11,85	18,95	—	41	40	9,48	15,16	—	31	30	7,11	11,37	—
Итого . . .	—	50	11,85	18,95	—	—	40	9,48	15,16	—	—	30	7,11	11,37	—
		В—50		*К*—225			*В*—40		*К*—180			*В*—30		*К*—135	

Зачистку и нарезку копченой колбасы производить, как в № 10.

№ 12

Грудинка копченая

Показана на диэты № 3, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Грудинка копченая	90	70	14,41	12,43	—	77	60	12,35	10,66	—	64	50	10,29	8,88	—
Итого . . .	—	70	14,41	12,43	—	—	60	12,35	10,66	—	—	50	10,29	8,88	—
		В—70		*К*—175			*В*—60		*К*—150			*В*—50		*К*—125	

Грудинку обмыть, залить холодной водой и варить до готовности при слабом кипении. Остудить в той же воде. Остывшую грудинку зачистить от кожи и косточек и нарезать тонкими ломтиками.

№ 13

Язык копченый

Показан на диэты № 3, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Язык копченый	70	50	7,85	8,46	0,02	54	40	6,28	6,77	0,02	40	30	4,71	5,08	0,01
Итого . . .	—	50	7,85	8,46	0,02	—	40	6,28	6,77	0,02	—	30	4,71	5,08	0,01
		В—50		К—111			В—40		К—88			В—30		К—67	

Язык обмыть, залить холодной водой и варить при слабом кипении до полной готовности; снять кожу, остудить в холодной воде, вынуть, дать слегка обсохнуть, нарезать тонкими ломтиками.

№ 14

Ветчина вареная

Показана на диэты № 3, 9, 10, 11, 12, 14, 15; ветчина рубленая—на диэту № 2; ветчина нежирная — на диэту № 8

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Окорок	80	80	16,46	14,21	—	60	60	12,35	10,66	—	50	50	10,29	8,88	—
Итого . . .	—	80	16,46	14,21	—	—	60	12,35	10,66	—	—	50	10,29	8,88	—
		В—48		К—199			В—36		К—149			В—30		К—125	

Окорок ветчины вымыть, залить холодной водой, дать вскипеть и при медленном, едва заметном кипении довести до полной готовности (варить 3 — 4 часа). Готовую ветчину остудить в том же бульоне, остывшую зачистить от кожи и костей и нарезать тонкими ломтиками.

№ 15

Ветчина копченая отварная

Показана на диэты № 3, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
тчина (задний	70	60	12,35	10,66	—	60	50	10,29	8,88	—	47	42	8,23	7,10	—

Окорок ветчины вымыть, залить холодной водой, дать вскипеть и при медленном, едва заметном кипении довести до полной готовности (варить 3 — 4 часа). Готовую ветчину остудить в том же бульоне, остывшую зачистить от кожи и костей и нарезать тонкими ломтиками.

№ 15

Ветчина копченая отварная

Показана на диэты № 3, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Ветчина (задний окорок без кожи)	70	60	12,35	10,66	—	60	50	10,29	8,88	—	47	42	8,23	7,10	—
Итого . . .	—	60	12,35	10,66	—	—	50	10,29	8,88	—	—	42	8,23	7,10	—
	В—60		*К*—149			*В*—50		*К*—124			*В*—42		*К*—100		

Вареную ветчину, рулет или окорок зачистить от кожи и костей и нарезать тонкими ломтиками.

№ 16

Ветчина в желе

Показана на диэты № 3, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Ветчина вареная (нежирная) . .	82	60	12,35	10,66	—	70	50	10,29	8,88	—	55	40	8,23	7,10	—
Бульон (№ 126) .	95	95	0,85	1,23	0,66	95	95	0,85	1,23	0,66	100	100	0,90	1,30	0,7
Яйца	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_9$	5	0,61	0,57	0,03
Желатин	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лимон	1/10	10	0,05	—	0,08	1/10	10	0,05	—	0,08	—	—	—	—	—
Огурец	21	20	0,14	0,02	0,36	21	20	0,14	0,02	0,36	21	20	0,14	0,02	0,36
Итого . . .	—	197	16,95	12,94	1,15	—	187	14,89	11,16	1,15	—	168	12,35	8,99	1,09
		В—130		*К*—194			*В*—120		*К*—169			*В*—120		*К*—139	

В горячем бульоне растворить желатин (предварительно размоченный в холодной воде); процедить сквозь салфетку; пятую часть налить в формочку, остудить; положить ломтик лимона, кружок яйца и огурца; затем все залить половиной оставленного бульона и остудить. Сверху положить мелко шинкованную ветчину, добавить оставшийся бульон и остудить.

Перед отпуском формочку на 1 секунду погрузить в теплую воду и выложить на блюдо или тарелку; сверху украсить зеленью.

№ 17

Икра зернистая

Показана на диэты № 2, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Икра зернистая	30	30	7,56	4,75	—	25	25	6,30	3,95	—	20	20	5,04	3,16	—
Лук зеленый . . .	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30
Итого . . .	—	40	7,65	4,77	0,30	—	35	6,39	3,97	0,30	—	30	5,13	3,18	0,30
		В—40		*К*—77			*В*—35		*К*—64			*В*—30		*К*—51	

Зернистую икру следует подавать в маленьких розетках, украсив лимоном, зеленым луком и зеленью петрушки; до отпуска держать в холодном месте.

Итого . . .	—	40 В—40	7,65	4,77 К—77	0,30	—	35 В—35	6,39	3,97 К—64	0,30	—	30 В—30	5,13	3,18 К—51	0,30

Зернистую икру следует подавать в маленьких розетках, украсив лимоном, зеленым луком и зеленью петрушки; до отпуска держать в холодном месте.

№ 18

Икра паюсная

Показана на диэты № 1, 2, 3, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Икра паюсная . .	30	30	10,81	4,63	—	25	25	9,01	3,86	—	20	20	7,21	3,09	—
Лук зеленый . .	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30
Итого . . .	—	40	10,90	4,65	0,30	—	35	9,10	3,88	0,30	—	30	7,30	3,11	0,30
		В—40		*К*—89			*В*—35		*К*—74			*В*—30		*К*—60	

Паюсную икру можно подавать, как и зернистую, в розетках, или оформить в виде колбаски, нарезать тонкими кружочками и украсить зеленью.

№ 19

Икра кетовая

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Икра кетовая . .	40	40	11,48	4,84	—	30	30	8,61	3,63	—	20	20	5,74	2,42	—
Лук зеленый . .	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45
Итого . . .	—	55	11,62	4,87	0,45	—	45	8,75	3,66	0,45	—	35	5,88	2,45	0,45
		В—55		*К*—94			*В*—45		*К*—71			*В*—35		*К*—49	

Кетовая икра отпускается так же, как и зернистая.

№ 20

Сельдь маринованная

Показана на диэты № 3, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сельдь маринованная	80	40	6,64	5,62	—	70	35	5,80	4,91	—	60	30	4,98	4,21	—
Лук репчатый	31	25	0,27	0,02	2,22	31	25	0,27	0,02	2,22	31	25	0,27	0,02	2,22
Масло растительное	5	5	—	4,65	—	5	5	—	4,65	—	3	3	—	2,79	—
Итого	—	70	6,91	10,29	2,22	—	65	6,07	9,58	2,22	—	58	5,25	7,02	2,22
	В — сельдь 40 + гарнир 30 *К* — 133					*В* — сельдь 35 + гарнир 30 *К* — 123					*В* — сельдь 30 + гарнир 28 *К* — 96				

Сельдь промыть, снять с кости, очистить от кожи, нарезать на порции несколькими кусочками, залить растительным маслом и обложить нарезанным луком. В случае, если сельдь чрезмерно соленая, то очищенную мякоть до нарезки вымачивать 2—3 часа в холодной воде.

Примечание. На гарнир к сельди можно, кроме лука, положить помидоры, вареный картофель, огурцы, зеленый горошек, вареное яйцо, зеленый салат, выписав соответствующий гарнир по раскладке.

№ 21

Сельдь копченая

Показана на диэты № 3, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сельдь копченая	100 125	50 100	9,71 0,71	4,21 0,09	— 1,81	80 125	40 100	7,77 0,71	3,37 0,09	— 1,81	60 125	30 100	5,83 0,71	2,53 0,09	— 1,81
свежий							140	8,48	3,46	1,81	—	130	6,54	2,62	1,81

фель, огурцы, зеленый горошек, вареное яйцо, зеленый салат, выписав соответствующий гарнир по раскладке.

Сельдь копченая

№ 21

Показана на диэты № 3, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сельдь копченая	100	50	9,71	4,21	—	80	40	7,77	3,37	—	60	30	5,83	2,53	—
Огурец свежий	125	100	0,71	0,09	1,81	125	100	0,71	0,09	1,81	125	100	0,71	0,09	1,81
Итого . .	—	150	10,42	4,30	1,81	—	140	8,48	3,46	1,81	—	130	6,54	2,62	1,81
	В — сельдь 50 + гарнир 100 *К* — 90					*В* — сельдь 40 + гарнир 100 *К* — 74					*В* — сельдь 30 + гарнир 100 *К* — 58				

Копченую сельдь очистить от кожи, снять с кости, нарезать несколькими кусочками на порцию, загарнировать свежим огурцом.

Примечание. Можно выписать и другие гарниры (см. № 20).

Кильки

№ 22

Показаны на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кильки	63	50	8,29	7,02	—	50	40	6,64	5,62	—	38	30	4,98	4,22	—
Лук	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45
Итого . .	—	65	8,43	7,05	0,45	—	55	6,78	5,65	0,45	—	45	5,12	4,25	0,45
	В — 65 *К* — 102					*В* — 56 *К* — 80					*В* — 45 *К* — 62				

Кильки вымыть, удалить головки, вычистить внутренности, уложить на селедочное блюдо или тарелочку, положить сбоку зеленый лук и зелень (5 г) и по желанию вареное крутое яйцо (25 г).

№ 23

Шпроты

Показаны на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Шпроты	50	45	9,92	6,95	—	39	35	7,71	5,41	—	28	25	5,51	3,86	—
Итого . .	—	45	9,92	6,95	—	—	35	7,71	5,41	—	—	25	5,51	3,86	—
		В — 45 К — 105					В — 36 К — 82					В — 25 К — 58			

Шпроты отпускать на маленьком селедочном блюде или на закусочной тарелочке, украсив зеленью, салатом 10—15 г, полив собственным соком.

№ 24

Сардины

Показаны на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сардины	50	45	9,92	6,95	—	39	35	7,71	5,41	—	28	25	5,51	3,86	—
Итого . .	—	45	9,92	6,95	—	—	35	7,71	5,41	—	—	25	5,51	3,86	—
		В — 45 К — 105					В — 35 К — 82					В — 25 К — 58			

Сардины отпускать, как и шпроты (№ 23).

№ 25

Семга

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Семга	70	50	7,94	3,42	—	55	40	6,36	2,74	—	41	30	4,77	2,05	—
Яйца	1/2	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05
Лук зеленый . .	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45
Итого . .	—	81	10,03	5,29	0,54	—	67	7,96	4,15	0,52	—	54	6,00	3,11	0,50
		В — 81 К — 92					В — 67 К — 73					В — 54 К — 58			

кости, удалить реберные кости; филе семги положить

№ 25

Семга

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Семга	70	50	7,94	3,42	—	55	40	6,36	2,74	—	41	30	4,77	2,05	—
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05
Лук зеленый	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45
Итого	—	81	10,03	5,29	0,54	—	67	7,96	4,15	0,52	—	54	6,00	3,11	0,50
	В — 81 К — 92					В — 67 К — 73					В — 54 К — 55				

Семгу распластовать, оба филе снять с хребтовой кости, удалить реберные кости; филе семги положить кожей вниз на деревянную доску и нарезать тонкими ломтиками, не прорезая кожи; украсить зеленью и салатом (5—10 г).

№ 26

Балык белорыбий

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Балык	66	50	7,94	3,42	—	53	40	6,36	2,74	—	40	30	4,77	2,05	—
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Итого	—	60	8,04	3,44	0,19	—	50	6,46	2,76	0,19	—	40	4,87	2,07	0,19
	В — 60 К — 65					В — 50 К — 52					В — 40 К — 39				

Главное для нарезки семги и балыков — чтобы рыба была плотной, нераздавленной. Острым ножом балык распластовать и нарезать не очень толстыми ломтиками, так же как и семгу, и украсить салатом и зеленью.

№ 27

Балык осетровый

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Балык	65	50	18,92	6,96	—	52	40	15,14	5,57	—	40	30	11,35	4,18	—
Салат зеленый	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Итого. . .	—	60	19,02	6,98	0,19	—	50	15,24	5,59	0,19	—	40	11,45	4,20	0,19
	В — 60 *К* — 144					*В* — 50 *К* — 115					*В* — 40 *К* — 86				

Балык осетровый зачистить от кожи и хряща, нарезать тонкими ломтиками и убрать листьями салата.

Балыки осетровый, севрюжий и белуги можно нарезать тоньше, чем белорыбицы и семги, так как они более плотные.

№ 28

Тешка белорыбья

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Тешка	65	50	18,92	6,96	—	52	40	15,14	5,57	—	40	30	11,35	4,18	—
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19

№ 29

Рыбец

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
бец[1]	92	60	26,40	5,08	—	77	50	22,00	4,23	—	61	40	17,60	3,38	—
ат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Итого. . .	—	70	26,50	5,10	0,19	—	60	22,10	4,25	0,19	—	50	17,70	3,40	0,19
	В — 70 *К* — 156					*В* — 60 *К* — 130					*В* — 50 *К* — 105				

Надрезать кожу рыбца вдоль спины, срезать край брюшка, снять кожу, удалить внутренности, наре-
на порцию несколько кусочков и украсить салатом. Рыбец и другие мелкие копченые рыбы можно по-
после очистки и нарезки в коже; для этого кожу, снятую с одной половинки рыбы, кладут на дно
| Итого. . . | — | 60 | 19,02 | 6,98 | 0,19 | — | 50 | 15,24 | 5,59 | 0,19 | — | 40 | 11,45 | 4,20 | 0,19 |
| | *В* — 60 *К* — 144 | | | | | *В* — 50 *К* — 115 | | | | | *В* — 40 *К* — 86 | | | | |

Тешку обтереть салфеткой, зачистить и нарезать наискось тонкими ломтиками, не прорезая и не захватывая кожи. Уложить на блюдо, украсить зеленью.

Тешку обтереть салфеткой, зачистить и нарезать наискось тонкими ломтиками, не про
тывая кожи. Уложить на блюдо, украсить зеленью.

№ 29

Рыбец

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рыбец[1]	92	60	26,40	5,08	—	77	50	22,00	4,23	—	61	40	17,60	3,38	—
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Итого. . .	—	70	26,50	5,10	0,19	—	60	22,10	4,25	0,19	—	50	17,70	3,40	0,19
	В — 70 *К* — 156					*В* — 60 *К* — 130					*В* — 50 *К* — 105				

Надрезать кожу рыбца вдоль спины, срезать край брюшка, снять кожу, удалить внутренности, нарезать на порцию несколько кусочков и украсить салатом. Рыбец и другие мелкие копченые рыбы можно подавать после очистки и нарезки в коже; для этого кожу, снятую с одной половинки рыбы, кладут на дно блюда, на кожу помещают нарезанную рыбу и сверху прикрывают второй половинкой кожи.

---

[1] Химический состав исчислен по соленой вяленой вобле.

№ 30

Треска копченая

Показана на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Треска копченая	100	70	12,78	0,23	—	80	50	9,13	0,16	—	60	40	7,30	0,13	—
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Итого. . .	—	80	12,88	0,25	0,19	—	60	9,23	0,18	0,19	—	50	7,40	0,15	0,19
	В — 80 *К* — 56					*В* — 60 *К* — 40					*В* — 50 *К* — 32				

Копченую треску можно очистить от кожи, снять с кости и нарезать, дать один или два куска на порцию, украсить зеленью.

Примечание. К треске можно дать картофельный салат, выписав гарнир по раскладке.

№ 31

Скумбрия копченая

Показана на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Скумбрия копченая	60	50	22,00	4,23	—	50	40	17,60	3,38	—	40	30	13,20	2,54	—
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Итого. . .	—	60	22,10	4,25	0,19	—	50	17,70	3,40	0,19	—	40	13,30	2,56	0,19
	В — 60 *К* — 130					*В* — 50 *К* — 105					*В* — 40 *К* — 79				

Скумбрию разрезать вдоль спины, отрезать край брюшка, снять кожу, удалить внутренности и разрезать несколькими кусочками на порцию, украсить салатом или зеленью.

№ 32

Скумбрия вяленая

Показана на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Скумбрия вяленая[1]	60	50	22,00	4,23	—	50	40	17,60	3,38	—	40	30	13,20	2,54	—
Зелень или салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Итого. . .	—	60	22,10	4,25	0,19	—	50	17,70	3,40	0,19	—	40	13,30	2,56	0,19
	В — 60 *К* — 130					*В* — 50 *К* — 105					*В* — 40 *К* — 79				

Обработка и нарезка такая же, как и скумбрии копченой № 31.

---

[1] Химический состав исчислен по вяленой вобле.

Обработка и нарезка такая же, как и скумбрии копченой № 31.

---

[1] Химический состав исчислен по вяленой вобле.

№ 33

Корюшка копченая

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Корюшка	60	50	22,00	4,23	—	50	40	17,60	3,38	—	40	30	13,20	2,54	—
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Итого. . .	—	60	22,10	4,25	0,19	—	50	17,70	3,40	0,19	—	40	13,30	2,56	0,19
	В — 60 *К* — 130					*В* — 50 *К* — 105					*В* — 40 *К* — 79				

Корюшку подогреть на сухой сковороде, очистить от кожи и внутренностей. При отпуске украсить зеленью, салатом и зеленым луком.

№ 34

Кефаль копченая

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кефаль[1]	60	50	22,00	4,23	—	50	40	17,60	3,38	—	40	30	13,20	2,54	—
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Итого. . .	—	60	22,10	4,25	0,19	—	50	17,70	3,40	0,19	—	40	13,30	2,56	0,19
	В — 60 *К* — 130					*В* — 50 *К* — 105					*В* — 40 *К* — 79				

Кефаль очистить от кожи и внутренностей, нарезать небольшими кусками, украсить салатом (можно шинкованным зеленым луком).

---

[1] Химический состав исчислен по вобле вяленой.

№ 35

Миноги

Показаны на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Миноги маринованные[1] . . .	80	50	9,05	0,90	—	63	40	7,24	0,72	—	46	30	5,43	0,54	—
Огурец	125	100	0,71	0,09	1,81	125	100	0,71	0,09	1,81	125	100	0,71	0,09	1,81
Итого. . .	—	150	9,76	0,99	1,81	—	140	7,95	0,81	1,81	—	130	6,14	0,63	1,81
	В — 50 — 100 *К* — 56					*В* — 40 — 100 *К* — 47					*В* — 30 — 100 *К* — 38				

Миноги нарезать небольшими кусками, сложить на блюдо или тарелку, украсить огурцом (летом — красными помидорами и салатом), сверху можно посыпать шинкованным зеленым луком.

---

[1] Химический состав исчислен по камбале.

№ 36

Салат из крабов

Показаны на диэты № 3, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крабы[1]	60	50	23,74	1,65	—	44	35	16,62	1,15	—	31	25	11,87	0,82	—
Картофель . . .	47	35	0,49	0,07	6,50	47	35	0,49	0,07	6,50	47	35	0,49	0,07	6,50

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Огурец	50	40	0,28	0,04	0,72	50	40	0,28	0,04	0,72	50	40	0,28	0,04	0,72
орковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
ца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07	⅛	6	0,73	0,69	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Огурец	50	40	0,28	0,04	0,72	50	40	0,28	0,04	0,72	50	40	0,28	0,04	0,72
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₈	6	0,73	0,69	0,03
Масло растительное	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—	5	5	—	4,65	—
Уксус по вкусу	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Итого	—	194 *В* — 190	27,67 *К* — 323	18,55	9,03	—	162 *В* — 160	19,09 *К* — 226	12,02	8,97	—	141 *В* — 140	13,61 *К* — 150	6,34	8,93

Сварить картофель и морковь. Яйца, сваренные вкрутую, остуженные овощи и огурцы нарезать тонкими ломтиками, смешать с нарезанным салатом, заправить соусом-провансаль (№ 416) и соком от крабов, уложить горкой в салатник; салат обложить крабами, кусочками яйца и огурцов, оставив для этого небольшую часть этих продуктов.

---

[1] Химический состав исчислен по судаку вяленому.

№ 37

Паштет из рыбьей печонки

Показан на диэты № 2, 3, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Паштет[1]	60	60	13,23	9,28	—	40	40	8,82	6,18	—	30	30	6,61	4,64	—
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Салат лиственный	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Итого. . .	—	80	13,43	17,70	0,25	—	60	9,02	14,60	0,25	—	45	6,76	8,86	0,22
	В — 80 К — 221					В — 60 К — 174					В — 45 К — 111				

В готовый консервированный паштет добавить половину масла, хорошо выбить веселкой, придать желаемую форму, сверху украсить сливочным маслом и вокруг обложить мелко шинкованным салатом; до отпуска держать в холодильнике.

---

[1] Химический состав исчислен по шпротам.

№ 38

Судак заливной

Показан на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15; вегетарианское желе без огурца и корнишонов — на диэты № 1, 5, 6, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Рыба	200	100	18,87	0,27	—	150	75	14,15	0,20	—	100	50	9,43	0,13	—
Желатин . . .	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₅	9	1,09	1,03	0,05	¹/₆	8	0,97	0,92	0,04
Лимон	0,1	10	0,05	—	0,08	0,1	10	0,05	—	0,08	—	—	—	—	—
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Бульон рыбный	100	100	0,9	1,30	0,70	100	100	0,90	1,30	0,70	100	100	0,90	1,30	0,70
Перец, корнишон	33	20	0,14	0,02	0,36	40	25	0,18	0,02	0,45	50	30	0,21	0,03	0,54
Итого. . .	—	249	23,13	2,97	1,45	—	226	18,89	2,55	1,52	—	195	14,03	2,38	1,82
	В — 190 К — 129					В — 170 К — 107					В — 150 К — 84				

Судак снять с кости, вырезать реберные кости, нарезать на порции. Из отходов рыбы сварить бульон;

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон рыбный	100	100	0,9	1,30	0,70	100	100	0,90	1,30	0,70	100	100	0,90	1,30	0,70
Перец, корнишон	33	20	0,14	0,02	0,36	40	25	0,18	0,02	0,45	50	30	0,21	0,03	0,54
Итого. . .	—	249	23,13	2,97	1,45	—	226	18,89	2,55	1,52	—	195	14,03	2,38	1,52
		В — 190 *К* — 129					*В* — 170 *К* — 107					*В* — 150 *К* — 84			

Судак снять с кости, вырезать реберные кости, нарезать на порции. Из отходов рыбы сварить бульон; в этом же бульоне сварить рыбу; вареную рыбу промыть кипяченой водой; в бульон положить размоченный желатин, дать раствориться, процедить сквозь салфетку. Рыбу уложить в глубокую посуду, украсить яйцом, лимоном, очищенным, нарезанным огурцом или корнишоном, зеленью и залить слегка остывшим желе.

№ 39

Студень из судака

Показан на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15; без огурца и корнишонов в вегетарианском желе — на диэты № 1, 5, 6, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак	150	75	14,15	0,20	—	100	50	9,43	0,13	—	80	40	7,55	0,11	—
Желатин . . .	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Яйца	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Лимон . . .	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон рыбный	100	100	0,90	1,30	0,70	110	110	0,99	1,43	0,77	120	120	1,08	1,56	0,84
Огурцы-корнишоны маринованные	33	20	0,14	0,02	0,36	33	20	0,14	0,02	0,36	33	20	0,14	0,02	0,36
Петрушка зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого. . .	—	224	19,22	2,90	1,45	—	206	14,22	2,61	1,50	—	203	12,07	2,38	1,55
	В — 180 *К* — 112					*В* — 150 *К* — 89					*В* — 150 *К* — 78				

Очищенный судак, как в № 38 (судак заливной), нарезать по 3—4 кусочка на порцию и сварить. Дно формочки покрыть бульоном и остудить; на застывший бульон-желе положить лимон, яйца и зелень, залить частью бульона и дать застыть; затем положить кусочки рыбы и залить оставшимся бульоном и окончательно остудить. Перед отпуском формочку с рыбой погрузить в теплую воду, студень выложить в салатник или блюдо и загарнировать любым салатом, овощами.

№ 40

Судак в маринаде

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак	150	75	14,15	0,20	—	120	60	11,32	0,16	—	100	50	9,43	0,13	—
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Белые коренья	20	15	0,11	0,04	1,11	20	15	0,11	0,04	1,11	20	15	0,11	0,04	1,11

Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Белые коренья	20	15	0,11	0,04	1,11	20	15	0,11	0,04	1,11	20	15	0,11	0,04	1,11

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук	25	20	0,22	0,02	1,77	25	20	0,22	0,02	1,77	25	20	0,22	0,02	1,77
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Томат-пюре . . .	15	15	0,31	—	1,05	15	15	0,31	—	1,05	15	15	0,31	—	1,05
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Уксус 10% по вкусу	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Итого . .	—	190	15,56	18,98	14,77	—	170	12,73	14,28	14,77	—	155	10,84	9,60	14,77
	В — 160 *К* — 300					*В* — 150 *К* — 246					*В* — 135 *К* — 193				

Очищенный судак снять с кости, нарезать на порции, обвалять в муке, изжарить на растительном масле. Лук и коренья нашинковать в виде лапши, или порезать звездочками, спассеровать на растительном масле вместе с томатом и специями, залить рыбным бульоном и довести коренья до готовности, заправить сахаром и уксусом. Полученным маринадом залить обжаренную рыбу, поставить на огонь, прокипятить и вынести на холод.

Отпускать в салатнике или глубоком блюде, посыпав зеленью.

№ 41

Щука фаршированная

Показана на диэты № 2, 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Щука	200	100	18,20	0,93	—	160	80	14,56	0,74	—	120	60	10,92	0,56	—
Хлеб белый	15	15	0,87	0,07	8,41	15	15	0,87	0,07	8,41	10	10	0,58	0,05	5,61
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23
Итого...	—	165	20,11	10,28	11,03	—	143	16,45	8,41	11,02	—	115	12,49	5,69	8,20
	В—120		*К*—223			*В*—100		*К*—190			*В*—75		*К*—138		

Рыбу замочить на некоторое время в холодной воде, очистить от чешуи, вымыть, надрезать кожу вокруг головы и снять ее чулком (края кожи захватывают пальцами, покрытыми солью, и сдирают кожу от головы к хвосту).

У хвоста перерубить позвоночную кость, рыбу выпотрошить, вымыть, снять с кости, провернуть сквозь мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, луком и перцем; провернуть еще два раза через мясорубку, хорошо выбить, нафаршировать кожу рыбы и положить на решетку рыбного котла, приложить к нафаршированной рыбе голову, вокруг положить лавровый лист, лук и коренья. Дно покрыть рыбным бульоном или кипятком, закрыть крышкой и на слабом огне довести до готовности, а затем остудить. Готовую рыбу разрезать на порции, полить маслом или томатным соусом, загарнировать зеленью.

Фаршированную рыбу можно подавать в холодном виде с хреном, разными салатами, а также и заливную: нарезать кусками; каждый кусок украсить лимоном, яйцами, звездочками из вареной моркови, зеленью, залить рыбным желе.

№ 42

Щука фаршированная по-еврейски

Показана на диэты № 3, 11, 14, 15

бу разрезать на порции, полить маслом или томатным соусом,

Фаршированную рыбу можно подавать в холодном виде с хреном, разными салатами, а также и заливную: нарезать кусками; каждый кусок украсить лимоном, яйцами, звездочками из вареной моркови, зеленью, залить рыбным желе.

№ 42

Щука фаршированная по-еврейски

Показана на диэты № 3, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Щука	200	100	18,20	0,93	—	160	80	14,56	0,74	—	120	60	10,92	0,56	—
Хлеб белый	15	15	0,87	0,07	8,41	15	15	0,87	0,07	8,41	10	10	0,58	0,05	5,61
Лук репчатый	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Перец	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Морковь	19	15	0,11	0,04	1,11	19	15	0,11	0,04	1,11	19	15	0,11	0,04	1,11
Свекла	13	10	0,15	0,01	0,95	13	10	0,15	0,01	0,95	13	10	0,15	0,01	0,95
Итого	—	165	19,60	1,07	12,69	—	145	15,96	0,88	12,69	—	120	12,03	0,68	9,89
	В—120		*К*—142			*В*—100		*К*—125			*В*—75		*К*—95		

Рыбу для фарширования хорошо брать не очень крупную и без икры. Рыбу очистить от чешуи, отрезать голову, выпотрошить, не разрезая брюшка, вымыть и нарезать на порции в виде колец. Из каждого куска вырезать мякоть, сохранив кости и кожу. Мякоть провернуть через мясорубку вместе с размоченным в холодной воде хлебом, луком и перцем не менее трех раз, посолить, хорошо выбить и каждый кусок рыбы заполнить фаршем, фаршированную рыбу уложить в сотейник, или на решетку рыбного котла, вокруг обложить свеклой, морковью, луком, лавровым листом, залить рыбным бульоном или водой, закрыть крышкой и варить на слабом огне не менее 2 часов. Готовую рыбу вынести на холод, не снимая крышки остудить.

Подается холодной как закуска, а иногда и в горячем виде.

№ 43

Осетрина холодная с хреном

Показана на диэты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15; без сахара—на диэту № 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Осетрина	150	100	16,50	7,20	—	112	75	12,37	5,40	—	75	50	8,25	3,60	—
Хрен	40	25	0,29	0,02	1,73	40	25	0,29	0,02	1,73	40	25	0,29	0,02	1,73
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Уксус	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Итого . . .	—	140	16,79	7,22	6,47	—	115	12,66	5,42	6,47	—	90	8,54	3,62	6,47
	В—125		*К*—162			*В*—100		*К*—128			*В*—80		К—95		

Ошпаренную и зачищенную осетрину целым звеном положить в рыбный котел вместе с кореньями и специями, залить холодной водой и уксусом, поставить на огонь, дать вскипеть и при слабом еле заметном кипении довести до полной готовности; затем остудить осетрину в том же бульоне, в котором она варилась, и остывшую зачистить и нарезать тонкими кусками; давать один или два на порцию. Гарнируется разными овощами, салатом, огурцами, помидорами и хреном.

№ 44

Севрюга под соусом-провансаль

Показана на диэты № 3, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Севрюга	112	75	12,37	5,40	—	90	60	9,90	4,32	—	75	50	8,25	3,60	—
Масло растительное или прованское	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—

Севрюга . . .	112	75	12,37	5,40	—	90	60	9,90	4,32	—	75	50	8,25	3,60	—
Масло растительное или прованское	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яичный желток	$^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02	$^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02	$^1/_5$	3	0,47	0,89	0,01
Картофель . . .	70	50	0,69	0,09	9,29	80	60	0,83	0,11	11,15	108	80	1,11	0,15	14,86
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Огурцы	37	30	0,21	0,03	0,54	37	30	0,21	0,03	0,54	37	30	0,21	0,03	0,54
Лук зеленый . .	13	10	0,09	0,02	0,30	—	10	0,09	0,02	0,30	—	10	0,09	0,02	0,30
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04
Помидоры . . .	35	30	0,19	0,05	0,98	24	20	0,12	0,03	0,65	24	20	0,12	0,03	0,65
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Салат лиственный	7	5	0,05	0,01	0,10	7	5	0,05	0,01	0,10	7	5	0,05	0,01	0,10
Итого . . .	—	274	17,50	28,52	13,14	—	242	13,64	21,40	14,61	—	241	11,47	15,01	18,28
	В—230		*К*—391			*В*—200		*К*—315			*В*—200		*К*—261		

Картофель и морковь сварить, огурцы очистить. Все овощи порезать мелкими кубиками; одну половину из них не смешивая заправить соусом-провансаль порознь, вторую, смешав, заправить соусом-провансаль уложить ее горкой и сверху положить вареную холодную рыбу одним куском. Рыбу украсить сверху соусом-провансаль из кондитерского мешочка, загарнировать букетиками оставшихся овощей, ломтиками яиц и салатом.

Салат из рыбы

Показан на диэты № 3, 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Белуга	112	75	11,62	5,02	—	90	60	9,30	4,02	—	75	50	7,75	3,35	—
Картофель	40	30	0,42	0,06	5,57	40	30	0,42	0,06	5,57	40	30	0,42	0,06	5,57
Огурцы	37	30	0,21	0,03	0,54	37	30	0,21	0,03	0,54	37	30	0,21	0,03	0,54
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Соя-кабуль	5	5	—	—	—	5	5	—	—	—	5	5	—	—	—
Шейки раковые или крабы	12	10	—	—	—	12	10	—	—	—	—	—	—	—	—
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Уксус натуральный	—	5	—	—	—	—	5	—	—	—	—	5	—	—	—
Итого	—	209	15,27	26,61	6,43		181	11,98	19,93	6,39	—	152	9,94	15,15	6,37
		В—180		*К*—335			*В*—155		*К*—261			*В*—125		*К*—207	

Сваренные в кожуре картофель и огурцы (свежие или соленые) очистить, нарезать мелкими ломтиками; салат и яйца нашинковать. Из вареной рыбы нарезать 2—3 тонких ломтика для украшения салата сверху, а оставшуюся рыбу порезать мелкими кусочками и смешать с овощами и яйцами, добавить соус-провансаль № 416, сою-кабуль, хорошо вымешать, уложить горкой в салатник, сверху украсить ломтиками рыбы, раковыми шейками, яйцами и зеленью; до отпуска хранить на холоду.

Винегрет с осетриной

Показан на диэты № 3, 6, 8, 11, 12, 15; без соли—на диэты № 1, 10

Сваренные в кожуре картофель и огурцы (свежие или соленые) очистить, нарезать мелкими ломтиками; салат и яйца нашинковать. Из вареной рыбы нарезать 2—3 тонких ломтика для украшения салата сверху, а оставшуюся рыбу порезать мелкими кусочками и смешать с овощами и яйцами, добавить соус-провансаль № 416, сою-кабуль, хорошо вымешать, уложить горкой в салатник, сверху украсить ломтиками рыбы, раковыми шейками, яйцами и зеленью; до отпуска хранить на холоду.

№ 46

Винегрет с осетриной

Показан на диэты № 3, 6, 8, 11, 12, 15; без соли—на диэты № 1, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Н*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Осетрина	112	75	11,62	5,02	—	90	60	9,30	4,02	—	75	50	7,75	3,35	—
Картофель . . .	27	20	0,28	0,04	3,72	27	20	0,28	0,04	3,72	27	20	0,28	0,04	3,72
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,08	1,49
Огурцы	25	20	0,14	0,02	0,36	25	20	0,14	0,02	0,36	25	20	0,14	0,02	0,36
Помидоры	35	30	0,19	0,05	0,98	35	30	0,19	0,05	0,98	35	30	0,19	0,05	0,98
Салат латук . .	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Капуста белая .	13	10	0,11	0,01	0,41	13	10	0,11	0,01	0,41	13	10	0,11	0,01	0,41
Бобы зеленые . .	11	10	0,19	0,01	0,63	11	10	0,19	0,01	0,63	11	10	0,19	0,01	0,63
Масло растительное . .	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Зелень петрушки	6	5	0,06	—	0,29	6	5	0,06	—	0,29	6	5	0,06	—	0,29
Лук зеленый . .	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,03
Яичный желток	$^{1}/_{3}$	5	0,78	1,49	0,02	$^{1}/_{3}$	5	0,78	1,49	0,02	$^{1}/_{4}$	4	0,65	1,13	0,02
Уксус 10% . . .	5	5	—	—	—	5	5	—	—	—	5	5	—	—	—
Итого . . .	—	240	13,70	25,35	8,39	—	220	11,38	19,69	8,39	—	204	9,68	14,07	8,12
		В—200		*К*—325			*В*—180		*К*—268			*В*—165		*К*—204	

Вареную холодную рыбу, вареные бобы, картофель и морковь, а также и сырые овощи нарезать тонкими ломтиками; смешать, заправить маслом, уложить горкой в салатник, украсить несколькими ломтиками помидоров, огурцов и зеленью.

Примечание. Желательно добавить в винегрет 30 г яблок.

№ 47

Фрикадельки рыбные в маринаде

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак	150	75	14,15	0,20	—	100	60	11,32	0,16	—	100	50	9,43	0,13	—
Хлеб белый . . .	10	10	0,58	0,05	5,61	10	10	0,58	0,05	5,61	10	10	0,58	0,05	5,61
Мука белая . . .	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Белый корень . .	20	15	0,3	—	1,50	20	15	0,30	—	1,50	20	15	0,30	—	1,50
Томат-пюре . . .	15	15	0,31	—	1,05	15	15	0,31	—	1,05	15	15	0,31	—	1,05
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	195	16,00	18,99	20,48	—	175	13,44	14,29	20,48	—	160	11,55	9,61	20,48
	В—160		*К*—325			*В*—140		*К*—272			*В*—125		*К*—220		

Мякоть очищенного судака снять с кости, пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в холодной воде и отжатым хлебом, повторно пропустить два раза через мясорубку, выбить, разделить на 5—6 частей, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Из овощей и оставшегося масла приготовить маринад (см. № 40), залить фрикадельки маринадом, прокипятить и остудить.

Перед отпуском посыпать рубленой зеленью.

Мякоть очищенного судака снять с кости, пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в холодной воде и отжатым хлебом, повторно пропустить два раза через мясорубку, выбить, разделить на 5—6 частей, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Из овощей и оставшегося масла приготовить маринад (см. № 40), залить фрикадельки маринадом, прокипятить и остудить.

Перед отпуском посыпать рубленой зеленью.

№ 48

Форшмак из селедки с яблоками

Показан на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; без лука—на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сельди	80	40	6,64	5,62	—	80	40	6,64	5,62	—	80	40	6,64	5,62	—
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Яблоки	70	50	0,14	—	5,46	35	25	0,07	—	2,73	35	25	0,07	—	2,73
Хлеб белый	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21
Молоко	10	10	0,31	0,35	0,49	10	10	0,31	0,35	0,49	10	10	0,31	0,35	0,49
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Уксус	5	5	—	—	—	5	5	—	—	—	5	5	—	—	—
Итого. . .	—	189	11,59	25,63	19,18	—	146	10,45	16,32	16,35	—	137	9,91	11,66	16,30
	В—180		*К*—364			*В*—140		*К*—261			*В*—130		*К*—215		

Селедку очистить от кожи и костей, замочить на 3—4 часа в холодной воде с уксусом, затем мелко изрубить или пропустить через мясорубку, смешать с маслом. Вареные яйца, половину яблок, размоченный в молоке хлеб и лук мелко изрубить, соединить с селедкой. Хорошо вымешать и придать желаемую форму; обложить ломтиками яблок, сверху посыпать зеленью, луком и мелко нарубленными яйцами, для чего оставить их небольшое количество.

№ 49 Помидоры фаршированные крабами и яйцами

Показан на диэты № 3, 10, 11, 12, 15; без картофеля — на диэту № 9; без соли и зелени петрушки — на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крабы[1]	62	50	9,05	0,90	—	50	40	7,24	0,72	—	37	30	5,43	0,54	—
Зелень петрушки	3	2	0,02	—	0,12	3	2	0,02	—	0,12	3	2	0,02	—	0,12
Огурцы свежие	37	30	0,21	0,03	0,54	37	30	0,21	0,03	0,54	37	30	0,21	0,03	0,54
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Помидоры	160	120	0,74	0,20	3,92	160	120	0,74	0,20	3,92	160	120	0,74	0,20	3,92
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	3,96	—	10	10	—	9,31	—
Уксус 10%	5	5	—	—	—	5	5	—	—	—	5	5	—	—	—
Итого	—	261	13,04	22,53	4,90	—	238	10,26	16,77	4,86	—	219	7,96	11,48	4,84
	В—160			*К*—283		*В*—225			*К*—218		*В*—205			*К*—159	

Помидоры промыть, срезать со стороны стебля, не повреждая оболочки, вырезать мякоть, мелко изрубить ее, соединить с рублеными яйцами, салатом, мелко нарезанными крабами, заправить растительным маслом. Помидоры нафаршировать, посыпать рубленой зеленью и листьями салата.

---

[1] Химический состав исчислен по камбале.

Помидоры промыть, срезать со стороны стебля, не повреждая оболочки, вырезать мякоть, мелко изрубить ее, соединить с рублеными яйцами, салатом, мелко нарезанными крабами, заправить растительным маслом Помидоры нафаршировать, посыпать рубленой зеленью и листьями салата.

---

[1] Химический состав исчислен по камбале.

№ 50

Пудинг рыбный в желе

Показан на диэты № 2, 8, 11, 12, 13, 14, 15; в вегетарианском желе без огурца — на диэты № 1, 5, 6, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак	150	75	14,15	0,20	—	120	60	11,32	0,16	—	100	50	9,43	0,13	—
Хлеб белый	15	15	0,87	0,07	8,41	15	15	0,87	0,07	8,41	10	10	0,58	0,05	5,61
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	10	10	0,31	0,35	0,49
Масло сливочное или растительное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03	Растительное 5	5	—	4,65	—
Яйца	12	12	1,46	1,38	0,07	9	9	1,09	1,03	0,05	8	8	0,97	0,92	0,04
Лимон	11	10	0,05	—	0,08	11	10	0,05	—	0,08	—	—	—	—	—
Огурец свежий	11	10	0,07	0,01	0,18	11	10	0,07	0,01	0,18	11	10	0,07	0,01	0,18
Зелень петрушки	6	5	0,06	—	0,29	6	5	0,06	—	0,29	6	5	0,06	—	0,29
Бульон рыбный	60	60	0,54	0,78	0,42	50	50	0,45	0,65	0,35	50	50	0,45	0,65	0,35
Желатин	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Итого	—	220	20,39	11,54	10,50	—	187	17,05	6,82	10,38	—	151	14,34	6,76	6,96
	В—190			*К*—234		*В*—155			*К*—176		*В*—120			*К*—150	

Мякоть очищенного судака снять с кости, половину припустить и остудить. Припущенный и сырой судак вместе провернуть через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, снова провернуть два раза, добавить половину масла и желтки, хорошо выбить и осторожно соединить со взбитыми в пену белками; затем выложить в формочку, смазанную маслом, и на пару довести до готовности. Готовый пудинг остудить, разрезать на две части, а сверху украсить лимоном, зеленью и огурцами; залить бульоном, смешанным с размоченным желатином; остудить и перед отпуском украсить зеленью.

№ 51 Кнели рыбные в желе

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 13, 14, 15; без молока — на диэту № 5; в вегетарианском желе — на диэты № 1, 5, 6, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак	150	75	14,15	0,20	—	120	60	11,32	0,16	—	100	50	9,43	0,13	—
Хлеб белый	10	10	0,58	0,05	5,61	10	10	0,58	0,05	5,61	10	10	0,58	0,05	5,61
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	$^{1}/_{5}$	9	1,09	1,03	0,05	$^{1}/_{6}$	8	0,97	0,92	0,04
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Желатин	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Бульон рыбный	65	65	0,59	0,84	0,45	65	65	0,59	0,84	0,45	65	65	0,59	0,84	0,45
Итого	—	195	19,97	3,19	7,31	—	177	16,77	2,80	7,29	—	161	14,61	2,48	7,03
	В—165 *К*—141					*В*—145 *К*—124					*В*—130 *К*—111				

Из судака и хлеба приготовить рубку (см. № 50), хорошо выбить и разделать двумя столовыми ложками небольшие кнели (в виде клецок), выложить на противень, смоченный холодной водой, залить холодной водой, отварить и остудить. Из яиц и молока сделать паровой омлет, остудить и разрезать небольшими кубиками. Кнели и омлет уложить в салатник или формочку, залить их желе и остудить.

Перед отпуском формочку окунуть в теплую воду, кнели выложить на блюдо и украсить зеленью.

Из судака и хлеба приготовить рубку (см. № 50), хорошо выбить и разделать двумя столовыми ложками небольшие кнели (в виде клецок), выложить на противень, смоченный холодной водой, залить холодной водой, отварить и остудить. Из яиц и молока сделать паровой омлет, остудить и разрезать небольшими кубиками. Кнели и омлет уложить в салатник или формочку, залить их желе и остудить.

Перед отпуском формочку окунуть в теплую воду, кнели выложить на блюдо и украсить зеленью.

Рыба в сыром маринаде

№ 52

Показана на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15; без соли — на диэту № 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Осетрина	112	75	11,62	5,02	—	90	60	9,30	4,02	—	75	50	7,75	3,25	—
Помидоры спелые	115	100	0,62	0,16	3,27	30	75	0,46	0,12	2,45	90	75	0,46	0,12	2,45
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	5	5	—	4,65	—	5	5	—	4,65	—
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Лук зеленый	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого	—	225	12,66	14,54	5,78	—	180	10,18	8,84	4,96	—	170	8,63	8,17	4,96
		В—200 *К*—211					*В*—155 *К*—144					*В*—145 *К*—132			

Вареную холодную осетрину нарезать тремя кусочками на порцию, положить в салатник и сверху покрыть нарезанным кольцами луком. Спелые сырые помидоры, протереть сквозь сито, соединить с маслом, сахаром и уксусом. Залить осетрину, посыпать зеленым луком и рубленой зеленью.

Камбала, тушенная с зеленью и лимоном

№ 53

Показана на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Камбала	115	75	13,57	1,36	—	90	60	10,86	1,09	—	80	50	9,05	0,90	—
Помидоры	115	100	0,62	0,16	3,27	115	100	0,62	0,16	3,27	115	100	0,62	0,16	3,27

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Шпинат	27	20	0,48	0,08	0,59	27	20	0,48	0,08	0,59	27	20	0,48	0,08	0,59
Щавель	26	20	0,31	0,08	0,56	26	20	0,31	0,08	0,56	26	20	0,31	0,08	0,56
Зелень: укроп, петрушка	13	10	0,12	—	0,58	13	10	0,12	—	0,58	13	10	0,12	—	0,58
Лимон	$^1/_5$	20	0,10	—	0,17	$^1/_6$	15	0,08	—	0,13	$^1/_{10}$	10	0,05	—	0,08
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Лук зеленый	31	25	0,23	0,05	0,75	31	25	0,23	0,05	0,75	31	25	0,23	0,05	0,75
Итого...	—	300	15,53	20,37	6,11	—	275	12,80	15,44	6,07	—	255	10,96	10,60	6,02
	В—210 К—278					В—195 К—221					Б—180 К—168				

Шпинат и щавель тщательно перебрать и смешать с половиной зелени; частью покрыть дно сотейника, сверху положить нарубленную порционными кусками камбалу и закрыть оставшимся щавелем и шпинатом, смешанными с зеленью. Зеленый лук нашинковать и спассеровать в растительном масле.

Оставшуюся половину зелени и салат нашинковать, помидоры нарезать на дольки, смешать с пассерованным луком, хорошо проварить и заправить солью по вкусу. Лимон порезать тонкими кружками, положить на камбалу и залить приготовленным соусом. Поставить камбалу в духовой шкаф и тушить до готовности.

Остудить и подавать в холодном виде.

Оставшуюся половину зелени и салат нашинковать, помидоры нарезать ванным луком, хорошо проварить и заправить солью по вкусу. Лимон порезать тонкими кружками, положить на камбалу и залить приготовленным соусом. Поставить камбалу в духовой шкаф и тушить до готовности.

Остудить и подавать в холодном виде.

№ 54

Бычки консервированные в томате

Показаны на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бычки консервированные	80	80	9,44	4,80	0,96	70	70	8,26	4,20	0,84	60	60	7,08	3,60	0,72
Лук зеленый	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60
Масло растительное	5	5	—	4,65	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Зелень петрушки	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Итого	—	108	9,65	9,49	1,74	—	93	8,47	4,24	1,62	—	83	7,29	3,64	1,50
	В—105 *К*—135					*В*—90 *К*—81					*В*—80 *К*—70				

Консервированные бычки аккуратно выложить из коробки на рыбное блюдо или тарелочки. В томатный соус добавить растительное масло и полить им бычки; блюдо посыпать сверху зеленым луком и рубленой зеленью.

№ 55

Студень из мяса

Показан на диэты: № 2, 3, 9, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье	80	60	11,76	3,20	0,40	55	40	7,84	2,13	0,27	40	30	5,88	1,60	0,20
Ноги и голова свиные[1]	300	150	28,60	9,45	—	200	100	19,07	6,30	—	160	80	15,26	5,04	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	5	4	0,03	0,01	0,30	5	4	0,03	0,01	0,30	5	4	0,03	0,01	0,30
Лук репчатый	5	4	0,04	—	0,35	5	4	0,04	—	0,35	5	4	0,04	—	0,35
Чеснок	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Белый корень	5	4	0,08	—	0,40	5	4	0,08	—	0,40	5	4	0,08	—	0,40
Итого...	—	223	40,51	12,66	1,45	—	153	27,06	8,44	1,32	—	123	21,29	6,65	1,25
		В—200 *К*—290					*В*—150 *К*—194					*В*—120 *К*—154			

Голову и ноги опалить, хорошо очистить и вымыть, разрубить, добавить мясо, залить холодной водой и поставить варить на слабом огне на 6—8 часов. За час до готовности положить лавровый лист, перец, лук и коренья, дать покипеть, затем отцедить, выбрать кости, а все мягкие части изрубить, добавить мелко рубленный чеснок, соединить с бульоном, прокипятить, посолить по вкусу, вылить в формочки или противень и остудить.

Перед отпуском украсить зеленью и подавать с хреном.

---

[1] Химический состав исчислен по свинине тощей.

№ 56

Студень из ног свиных, говяжьих, телячьих

Показан на диэты № 2, 3, 9, 11, 12, 13, 14, 15; процеженный, без специй — на диэты № 1, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Ноги[1]	250	125	16,21	5,35	—	200	100	13,35	4,41	—	150	75	9,53	3,15	—
Морковь	5	4	0,03	0,01	0,30	5	4	0,03	0,01	0,30	5	4	0,03	0,01	0,30

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Ноги[1]	250	125	16,21	5,35	—	200	100	13,35	4,41	—	150	75	9,53	3,15	—
Морковь	5	4	0,03	0,01	0,30	5	4	0,03	0,01	0,30	5	4	0,03	0,01	0,30

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Белый корень	5	4	0,08	—	0,40	5	4	0,08	—	0,40	5	4	0,08	—	0,40
Лук репчатый	5	4	0,04	—	0,35	5	4	0,04	—	0,35	5	4	0,04	—	0,35
Чеснок	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Хрен	31	20	0,23	0,02	1,38	31	20	0,23	0,02	1,38	31	20	0,23	0,02	1,38
Уксус 10%	5	5	—	—	—	5	5	—	—	—	5	5	—	—	—
Вода	1 000	1 000	—	—	—	800	800	—	—	—	750	750	—	—	—
Итого	—	1 163	16,59	5,38	2,43	—	938	13,73	4,44	2,43	—	863	9,91	3,18	2,43
	В—250 *К*—128					*В*—190 *К*—107					*В*—150 *К*—80				

Ноги опалить, хорошо очистить и вымыть, разрубить, залить холодной водой и варить, как указано в № 55.

---

[1] Химический состав исчислен из расчета выхода из 100 г ножек нетто после первичной обработки, 70 г мякоти в студне.

№ 57

Куры фаршированные (галантин)

Показаны на диэты № 2, 3, 9, 11, 12, 13, 14, 15; без сала и специй — на диэты № 1, 5, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Куры	200	80	15,08	3,87	0,86	125	50	9,42	2,42	0,53
Свинина или телятина	29	25	4,77	1,57	—	29	25	4,77	1,57	—
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,97	0,92	0,04

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сало шпиг	16	15	1,57	9,22	—	11	10	1,05	6,15	—
Сливки	20	20	0,56	3,80	0,72	10	10	0,28	1,90	0,36
Фисташки[1]	20	10	1,50	4,59	1,19	10	5	0,75	2,29	0,59
Мускатный орех	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Мука для опаливания кур	5	—	—	—	—	5	—	—	—	—
Итого	—	162	24,94	24,43	2,84	—	106	17,24	15,25	1,52
		В—110		К—341			В—65		К—219	

Курицу натереть мукой и опалить, хорошо вымыть, обрубить ножки и крылья; вдоль спины сделать разрез и аккуратно снять кожу; затем выпотрошить, вымыть, снять оба филе и остальные мягкие части, зачистить от костей. Телятину и все мягкие части курицы (кроме филе) провернуть сквозь мясорубку не менее трех раз, добавить яйцо и сливки, хорошо выбить, ввести мускатный орех, шпиг, нарезанный мелкими кубиками и фисташки (фисташки предварительно ошпарить). Кожу курицы разложить на влажную салфетку, оба филе тонко разбить тяпкой и положить на кожу; сверх филе уложить фарш; края кожи соединить и хорошо завернуть в салфетку; конец салфетки завязать шпагатом и вокруг обвязать в виде колбасы; затем залить холодной водой, на слабом огне довести до полной готовности и остудить до комнатной температуры. Готовую курицу освободить от шпагата и вновь завернуть в салфетку, хорошо обвязать шпагатом и положить под пресс.

Перед отпуском, сняв салфетку, нарезать курицу по нескольку кусочков на порцию.

Примечание. На гарнир рекомендуется салат, огурец и другие овощи, а также желе из куриного бульона.

---

[1] Химический состав исчислен по миндалю.

Примечание. На гарнир рекомендуется салат, огурец и другие овощи, а также желе из куриного бульона.

---

¹ Химический состав исчислен по миндалю.

№ 58

Поросенок фаршированный (галантин)

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Поросенок	160	80	15,26	5,04	—	140	70	13,35	4,41	—	120	60	11,44	3,78	—
Свинина или телятина	36	30	5,72	1,89	—	36	30	5,72	1,89	—	18	15	2,36	0,94	—
Сало шпиг	11	10	1,05	6,15	—	11	10	1,05	6,15	—	6	5	0,52	3,07	—
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₆	8	0,97	0,92	0,04	¹/₈	6	0,73	0,69	0,03
Сливки или молоко	20	20	0,56	3,80	0,72	10	10	0,28	1,90	0,36	Молоко 10	10	0,31	0,35	0,49
Фисташки	20	10	1,50	4,59	1,19	10	5	0,75	2,29	0,59	—	—	—	—	—
Мускатный орех	0,03	0,03	—	—	—	0,03	0,03	—	—	—	0,03	0,03	—	—	—
Итого	—	162	25,55	22,85	1,98	—	133	22,12	17,56	0,99	—	96	15,86	8,83	0,52
	В—100 *К*—325					*В*—90 *К*—258					*Б*—60 *К*—149				

Поросенка опалить, сделать надрез на груди и снять целиком кожу, обрезать с костей все мясо, добавить к нему телятину; в дальнейшем готовится так же, как галантин из кур № 57.

№ 59

Поросенок фаршированный (роляда)

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Поросенок	160	80	15,26	5,04	—	140	70	13,35	4,41	—	100	50	9,53	3,15	—
Свинина или телятина	47	40	7,63	2,52	—	35	30	5,72	1,89	—	30	25	4,77	1,57	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Ветчина	18	15	3,09	2,66	—	18	15	3,09	2,66	—	12	10	2,06	1,78	—
Сало шпиг	16	15	1,57	9,22	—	16	15	1,57	9,22	—	11	10	1,05	6,15	—
Корнишоны[1]	17	10	0,02	0,01	0,08	17	10	0,02	0,01	0,08	17	10	0,02	0,01	0,08
Фисташки	10	5	0,75	2,29	0,59	10	5	0,75	2,29	0,59	—	—	—	—	—
Яйца	½	24	2,92	2,79	1,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого	—	189	31,24	24,53	0,80	—	161	26,45	22,32	0,76	—	117	18,89	14,04	0,15
	В—130 К—360					В—110 К—319					В—75 К—208				

С поросенка снять кожу, как сказано в № 58, обрезать с костей мясо, тонко отбить и уложить равномерным слоем по всей коже. Ветчину и свиное сало нарезать узкими длинными полосками. Из яиц приготовить омлет и нарезать такими же полосками. На разложенное на коже мясо, начиная с края в длину, положить полоску ветчины, рядом полоску сала, затем полоску корнишонов, полоску омлета; в таком же порядке положить еще по одной полоске сала, ветчины. корнишонов и омлета, сверху посыпать ошпаренными очищенными фисташками; затем свернуть поросенка в длину рулетом, завернуть в салфетку, туго перевязать шпагатом, сварить вместе с костями (варить от 1 до 1½ часов); снять с огня, развернуть, остудить до комнатной температуры, вторично перевязать в салфетке, положить под пресс, затем вынуть из салфетки и нарезать на порции.

Отпускать с мясным желе.

---

[1] Химический состав исчислен по соленым огурцам.

нарезать на порции.

Отпускать с мясным желе.

---

[1] Химический состав исчислен по соленым огурцам.

Поросенок отварной холодный с хреном в сметане (№ 339)

№ 60

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15; без соли и хрена — на диэты № 7, 8

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Поросенок	125	100	19,07	6,30	—	100	80	15,26	5,04	—	87	70	13,35	4,41	—
Хрен	33	20	0,30	0,02	1,60	33	20	0,30	0,02	1,60	33	20	0,30	0,02	1,60
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша	—	—	—	—	—	5	5	0,15	0,14	0,15	20	20	0,59	0,54	0,61
Итого	—	145	20,04	12,27	2,42	—	125	16,25	9,96	2,41	—	120	14,51	7,35	2,54
		В—120		*К*—206			*В*—105		*К*—169			*В*—100		*К*—138	

Поросенка опалить, разрубить по позвоночнику, залить холодной водой, положить овощи, лавровый лист и душистый перец, быстро довести до кипения и продолжать варить на слабом огне до готовности; готового поросенка остудить в своем бульоне. Хрен натереть на терке и смешать со сметаной. Поросенка порубить на порции, положить на блюдо или тарелку, сверху залить соусом (хрен со сметаной).

Поросенок заливной

№ 61

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15; без соли и зелени петрушки в вегетарианском желе — на диэты № 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Поросенок	125	100	19,07	6,30	—	100	80	15,26	5,04	—	87	70	13,35	4,41	—
Яйца	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Лимон	$^1/_{10}$	10	0,05	—	0,08	$^1/_{10}$	10	0,05	—	0,08	$^1/_{10}$	10	0,05	—	0,08
Огурец свежий	19	15	0,11	0,01	0,27	19	15	0,11	0,01	0,27	19	15	0,11	0,01	0,27

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Желатин . . .	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Бульон от поросенка	100	100	0,90	1,30	0,70	100	100	0,90	1,30	0,70	100	100	0,90	1,30	0,70
Итого . . .	—	242	23,75	8,64	1,39	—	221	19,82	7,27	1,38	—	209	17,67	6,41	1,37
		В—200		*К*—184			*В*—180		*К*—154			*В*—170		*К*—137	

Поросенка сварить, как указано в № 60; из 100 г бульона и размоченного в холодной воде желатина приготовить желе; поросенка порубить на порции, сложить в глубокое блюдо, сверху украсить крутым яйцом, лимоном, огурцом, зеленью петрушки и залить полузастывшим желе.

№ 62

Мясо отварное холодное с хреном

Показано на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15; без хрена и уксуса — на диэты № 1, 5, 7, 10, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо средней упитанности . . .	110	80	15,68	4,28	0,53	95	70	13,72	3,73	0,47	80	60	11,76	3,20	0,40
Уксус 10% . . .	15	15	—	—	—	15	15	—	—	—	15	15	—	—	—
Хрен	25	15	0,22	0,01	1,20	25	15	0,22	0,01	1,20	25	15	0,22	0,01	1,20
Сахар	2	2	—	—	1,89	2	2	—	—	1,89	2	2	—	—	1,89
Итого . . .	—	112	15,90	4,29	3,62	—	102	13,94	3,74	3,56	—	92	11,92	3,21	3,49
		В—75		*К*—120			*В*—65		*К*—106			*В*—60		*К*—93	

Мясо (мягкую часть) залить холодной водой и быстро довести до кипения; затем продолжать варить при тихом кипении; готовое мясо остудить в собственном бульоне, нарезать поперек мышечных волокон, при подаче украсить салатом; тертый хрен с уксусом дать отдельно.

№ 63

Мясо отварное холодное в белом маринаде

Показано на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
. . . .	110	80	15,68	4,28	0,53	95	70	13,72	3,73	0,47	80	60	11,76	3,20	0,40
вый лист .	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
чатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
. . .	13	10	0,1	—	0,3	13	10	0,1	—	0,3	13	10	0,1	—	0,3
ья	27	20	0,4	—	2,0	27	20	0,4	—	2,0	27	20	0,4	—	2,0
							25	0,17	0,06	1,86	32	25	0,17	0,06	1,86

Итого . . .	—	112	15,90	4,29	3,62	—	102	13,94	3,74	3,56	—	92	11,92	3,21	3,49
	В—75 К—120					В—65 К—106					В—60 К—93				

Мясо (мягкую часть) залить холодной водой и быстро довести до кипения; затем продолжать варить при тихом кипении; готовое мясо остудить в собственном бульоне, нарезать поперек мышечных волокон, при подаче украсить салатом; тертый хрен с уксусом дать отдельно.

№ 63

Мясо отварное холодное в белом маринаде

Показано на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо	110	80	15,68	4,28	0,53	95	70	13,72	3,73	0,47	80	60	11,76	3,20	0,40
Лавровый лист .	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Лук порей . . .	13	10	0,1	—	0,3	13	10	0,1	—	0,3	13	10	0,1	—	0,3
Белые коренья .	27	20	0,4	—	2,0	27	20	0,4	—	2,0	27	20	0,4	—	2,0
Морковь	32	25	0,17	0,06	1,86	32	25	0,17	0,06	1,86	32	25	0,17	0,06	1,86
Уксус 10% . .	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло растительное	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—	5	5	—	4,65	—
Итого . . .	—	186	16,57	18,32	11,20	—	171	14,61	13,12	11,14	—	156	12,65	7,93	11,07
	В—170 *К*—284					*В*—155 *К*—227					*В*—120 *К*—171				

Мясо отварить, как указано в № 62. Овощи порезать соломкой и спассеровать с растительным маслом. Готовые овощи развести небольшим количеством бульона, прокипятить, заправить уксусом, сахаром и солью; при отпуске мясо залить маринадом.

№ 64

Мясо, фаршированное паштетом, заливное

Показано на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо	110	80	15,68	4,27	0,53	95	70	13,72	3,73	0,47	80	60	11,76	3,20	0,40
Свинина жирная	23	20	2,75	7,09	0,07	17	15	2,06	5,32	0,05	12	10	1,37	3,54	0,03
Печенка	32	30	5,52	1,32	0,68	27	25	4,60	1,10	0,56	22	20	3,68	0,88	0,45
Лук	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Морковь	4	3	0,02	0,01	0,22	4	3	0,02	0,01	0,22	4	3	0,02	0,01	0,22
Белые коренья	4	3	0,07	—	0,03	4	3	0,07	—	0,03	4	3	0,07	—	0,03
Лимон	$^1/_{10}$	10	0,05	—	0,08	$^1/_{10}$	10	0,05	—	0,08	$^1/_{10}$	10	0,05	—	0,08
Яйца	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05
Зелень	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Желатин	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Бульон мясной	75	75	0,67	0,97	0,52	—	75	0,67	0,97	0,52	—	75	0,67	0,97	0,52
Итого...	—	248	28,48	18,89	2,94	—	228	24,91	16,36	2,74	—	208	21,34	13,83	2,54
	В — 180		*К* — 304			*В* — 160		*К* — 266			*В* — 150		*К* — 226		

Мясо отварить, как указано в № 62. Свинину, печенку, лук, белые коренья и морковь порезать, сложить в кастрюлю и тушить под крышкой до готовности; затем пропустить 3 — 4 раза через мясорубку, добавить масло, хорошо выбить; мясо нарезать по два тонких кусочка; на один кусочек положить паштет, другим кусочком закрыть; мясо положить в салатник или на противень, украсить крутым яйцом, лимоном и зеленью и залить полузастывшим желе, приготовленным из бульона и желатина, предварительно размоченным в холодной воде.

№ 65

Куры заливные

Показаны на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15; в вегетарианском желе — на диэты № 5, 6, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
уры	150	100	18,85	4,84	1,07	105	70	13,19	3,39	0,75	75	50	9,42	2,42	0,53
имон	$^1/_{10}$	10	0,05	—	0,08	$^1/_{10}$	10	0,03	—	0,04	$^1/_{10}$	10	0,05	—	0,08
ица	9	9	1,09	1,03	0,05	8	8	0,97	0,92	0,04	6	6	0,73	0,69	0,03
рец свежий	19	15	0,11	0,01	0,27	19	15	0,11	0,01	0,27	19	15	0,11	0,01	0,27
петрушка	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29

Мясо отварить, как указано в № 62. Свинину, печенку, лук, белые
жить в кастрюлю и тушить под крышкой до готовности; затем пропустить 3 — 4 раза через мясорубку, добавить масло, хорошо выбить; мясо нарезать по два тонких кусочка; на один кусочек положить паштет, другим кусочком закрыть; мясо положить в салатник или на противень, украсить крутым яйцом, лимоном и зеленью и залить полузастывшим желе, приготовленным из бульона и желатина, предварительно размоченным в холодной воде.

№ 65

Куры заливные

Показаны на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15; в вегетарианском желе — на диэты № 5, 6, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Куры	150	100	18,85	4,84	1,07	105	70	13,19	3,39	0,75	75	50	9,42	2,42	0,53
Лимон	1/10	10	0,05	—	0,08	1/10	10	0,03	—	0,04	1/10	10	0,05	—	0,08
Яйца	9	9	1,09	1,03	0,05	8	8	0,97	0,92	0,04	6	6	0,73	0,69	0,03
Огурец свежий	19	15	0,11	0,01	0,27	19	15	0,11	0,01	0,27	19	15	0,11	0,01	0,27
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Желатин	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Бульон мясной	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52
Итого...	—	217	23,30	6,85	2,28	—	186	17,50	5,29	1,91	—	164	13,51	4,09	1,72
	В — 130 *К* — 168					*В* — 120 *К* — 128					*В* — 100 *К* — 100				

Курицу отварить, остудить в собственном бульоне, разобрать, отделить мясо от костей. Из бульона и желатина приготовить желе. Курицу положить на блюдо, сверху украсить яйцами, лимоном и зеленью и залить полузастывшим желе или на дно формы налить немного желе, остудить, украсить крутым яйцом, лимоном, сверху положить курицу и постепенно залить полузастывшим желе.

При отпуске быстро погрузить форму в теплую воду и вынуть заливное.

Примечание. Без зелени петрушки на диэту № 7.

№ 66

Куры отварные холодные с хреном и сметаной

Показаны на диэты № 3, 8, 9, 11, 14, 15; без хрена — на диэты № 2, 5, 7, 10, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	150	100	18,85	4,84	1,07	112	75	14,14	3,63	0,80	75	50	9,42	2,42	0,53
Хрен	20	15	0,22	0,01	1,20	20	15	0,22	0,01	1,20	20	15	0,22	0,01	1,20
Уксус	5	5	—	—	—	5	5	—	—	—	5	5	—	—	—
Сахар	2	2	—	—	1,89	2	2	—	—	1,89	2	2	—	—	1,89
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	20	20	0,54	4,76	0,66	20	20	0,54	4,76	0,66
Итого	—	142	19,61	9,61	4,82	—	117	14,90	8,40	4,55	—	92	10,18	7,19	4,28
	В — 110		К — 185			В — 85		К — 158			В — 70		К — 126		

Курицу отварить и остудить в собственном бульоне; холодную курицу разобрать, отделить мясо от костей с таким расчетом, чтобы филе и ножки были целые, разделить на порции, положить в тарелку и залить сметаной с уксусом, сахаром и хреном.

№ 67

Солонина с хреном

Показана на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Солонина	120	90	16,47	3,82	—	95	70	12,81	2,97	—	80	60	10,98	2,54	—
Уксус 10%	15	15	—	—	—	15	15	—	—	—	15	15	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	2	2	—	—	1,89	2	2	—	—	1,89	2	2	—	—	1,89
Хрен	20	15	0,22	0,01	1,20	20	15	0,22	0,01	1,20	20	15	0,22	0,01	1,20
Итого	—	122	16,69	3,83	3,09	—	102	13,03	2,98	3,09	—	92	11,20	2,55	3,09
	В — 80		К — 116			В — 60		К — 94			В — 50		К — 82		

Солонину отварить, остудить в собственном бульоне, нарезать поперек мышечных волокон, положить в тарелку, залить или подать отдельно тертый хрен с уксусом и сахаром.

Язык заливной

зан на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15; в вегетарианском желе — на диэты № 5, 7, 10

II вариант III вариант

продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Солонина	120	90	16,47	3,82	—	95	70	12,81	2,97	—	80	60	10,98	2,54	—
Уксус 10% . . .	15	15	—	—	—	15	15	—	—	—	15	15	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	2	2	—	—	1,89	2	2	—	—	1,89	2	2	—	—	1,89
Хрен	20	15	0,22	0,01	1,20	20	15	0,22	0,01	1,20	20	15	0,22	0,01	1,20
Итого . . .	—	122	16,69	3,83	3,09	—	102	13,03	2,98	3,09	—	92	11,20	2,55	3,09
	В — 80		К — 116			В — 60		К — 94			В — 50		К — 82		

Солонину отварить, остудить в собственном бульоне, нарезать поперек мышечных волокон, положить на тарелку, залить или подать отдельно тертый хрен с уксусом и сахаром.

№ 68 Язык заливной

Показан на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15; в вегетарианском желе — на диэты № 5, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Язык	85	85	13,35	14,39	0,04	70	70	11,00	11,85	0,03	50	50	7,85	8,46	0,02
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Лимон	1/10	10	0,05	—	0,08	1/10	10	0,05	—	0,08	1/10	10	0,05	—	0,08
Огурец свежий	1	15	0,11	0,01	0,27	19	15	0,11	0,01	0,27	19	15	0,11	0,01	0,27
Зелень петрушки	6	5	0,06	—	0,29	6	5	0,06	—	0,29	6	6	0,06	—	0,29

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Желатин	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Бульон мясной	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52
Итого . . .	—	205	18,17	16,75	1,27	—	186	15,33	13,75	1,23	—	163	11,94	10,13	1,21
	В — 140 *К* — 235					*В* — 130 *К* — 195					*В* — 110 *К* — 147				

Язык отварить, очистить от кожи, нарезать тонкими ломтиками, из бульона и желатина приготовить желе. В глубокое блюдо налить немного желе, остудить; на желе положить язык, украсить крутым яйцом, лимоном, огурцом и зеленью; после чего постепенно залить полузастывшим желе.

№ 69

Фрикадельки мясные в желе

Показаны на диэты № 2, 3, 9, 11, 12, 13, 14, 15; в вегетарианском желе — на диэты № 1, 5, 6, 7, 8, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо средней упитанности . . .	95	70	13,72	3,73	0,47	80	60	11,76	3,20	0,40	67	50	9,80	2,67	0,33
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Хлеб белый . . .	15	15	0,87	0,07	8,41	10	10	0,58	0,05	5,61	10	10	0,58	0,05	5,61

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
елатин	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
ат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
мясной	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52

продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт								
Мясо средней упитанности . . .	95	70	13,72	3,73	0,47	80	60	11,76	3,20	0,40	67	50	9,80	2,67	0,33
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Хлеб белый . . .	15	15	0,87	0,07	8,41	10	10	0,58	0,05	5,61	10	10	0,58	[illegible]	5,61

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Желатин	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Бульон мясной	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52
Итого . . .	—	185	19,29	6,17	9,66	—	166	16,55	5,16	6,76	—	154	14,35	4,40	6,68
	В — 130 К — 176					В — 110 К — 143					В — 90 К — 127				

Из мяса, хлеба и половины яиц приготовить мясную рубку; из рубки сделать фрикадельки и припустить на пару. Из бульона и желатина приготовить желе: на дно формочки налить немного желе, остудить, украсить крутым яйцом и зеленью, сверху положить фрикадельки и постепенно залить полузастывшим желе.

№ 70

Помидоры, фаршированные телятиной, в желе

Показаны на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Помидоры	144	120	0,74	0,20	3,92	144	120	0,74	0,20	3,92	144	120	0,74	0,20	3,92
Телятина	108	75	14,14	0,64	—	86	60	11,31	0,51	—	60	50	9,43	0,43	—
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Огурец свежий	19	15	0,11	0,01	0,27	19	15	0,11	0,01	0,27	25	20	0,15	0,01	0,36
Зелень петрушки	2	2	0,02	—	0,12	2	2	0,02	—	0,12	2	2	0,02	—	0,12
Желатин	2	2	1,65	—	—	2	2	1,65	—	—	2	2	1,65	—	—
Бульон мясной	50	50	0,45	0,65	0,35	50	50	0,45	0,65	0,35	50	50	0,45	0,65	0,35
Итого	—	276	18,57	2,88	4,73	—	257	15,25	2,29	4,70	—	250	13,17	1,98	4,78
	В — 240 К — 122					В — 220 К — 103					В — 210 К — 91				

Плотные помидоры вымыть, срезать верхушку со стороны стебля, вычистить внутреннюю часть и заполнить рубленой жареной или вареной телятиной и свежими огурцами, порезанными мелкими кубиками; затем залить помидоры мясным, слегка остывшим желе, вынести на холод и остудить.

Перед отпуском сверху положить кружок вареного яйца и посыпать рубленой зеленью.

Плотные помидоры вымыть, срезать верхушку со стороны стебля, вычистить внутреннюю часть и заполнить рубленой жареной или вареной телятиной и свежими огурцами, порезанными мелкими кубиками; затем залить помидоры мясным, слегка остывшим желе, вынести на холод и остудить.

Перед отпуском сверху положить кружок вареного яйца и посыпать рубленой зеленью.

Салат из мяса

№ 71

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15; без масла и лука, со сметаной — на диэты № 5, 7, 10; без картофеля — на диэты № 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо	100	75	14,70	4,00	0,50	80	60	11,76	3,20	0,40	67	50	9,80	2,67	0,33
Картофель	60	50	0,69	0,09	9,29	60	50	0,69	0,09	9,29	60	50	0,69	0,09	9,29
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Огурцы свежие	25	20	0,14	0,02	0,36	25	20	0,14	0,02	0,36	25	20	0,14	0,02	0,36
Лук зеленый	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Яйца	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Масло растительное	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—	5	5	—	4,65	—
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Бобы зеленые	12	10	0,19	0,01	0,63	12	10	0,19	0,01	0,63	12	10	0,19	0,01	0,63
Итого...	—	257	17,74	19,58	13,26	—	233	14,31	13,67	13,13	—	216	12,11	8,25	13,05
	В — 200		*К* — 309			*В* — 180		*К* — 240			*В* — 160		*К* — 180		

Вареный очищенный картофель и вареное мясо порезать тонкими мелкими пластинками, добавить также порезанные огурцы, шинкованный салат, зеленый лук и вареные бобы, все перемешать, заправить растительным маслом, уложить горкой в салатник, с боков украсить кружками помидоров и листьями зелени, сверху посыпать вареными рублеными яйцами.

Примечание. Без зелени петрушки на диэту № 7.

№ 72

Салат из дичи

Показан на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; без картофеля — на диэту № 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Тетерев или рябчик	150	100	20,39	9,27	0,75	112	75	15,29	6,95	0,56	75	50	10,19	4,63	0,37
Картофель	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29
Огурцы свежие	37	30	0,21	0,03	0,54	37	30	0,21	0,03	0,54	37	30	0,21	0,03	0,54
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Яйца	$^3/_4$	36	4,38	4,14	0,19	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_2$	12	1,46	1,38	0,07
Масло растительное	25	20	—	18,62	—	$^3/_4$	15	—	13,96	—	15	10	—	9,31	—
Лимон	$^1/_{10}$	10	0,05	—	0,08	$^1/_{10}$	10	0,05	—	0,08	$^1/_{10}$	10	0,05	—	0,08
Соя-кабуль	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Итого...	—	266	25,82	32,17	11,04	—	224	19,26	23,81	10,79	—	182	12,70	15,46	10,54
	В — 200 *К* — 450					*В* — 180 *К* — 344					*В* — 150 *К* — 239				

Дичь изжарить, картофель отварить, яйца сварить вкрутую, отделить у дичи мясо от костей; мясо, кроме филе, очищенные огурцы, картофель и яйца нашинковать тонкими пластинками. Из растительного масла, желтков и уксуса приготовить соус-провансаль № 416. Нарезанные мясо, яйца и овощи, смешать и заправить $^3/_4$ соуса-провансаль и соя-кабуль; салат сложить в салатник или на тарелку пирамидкой, сверху положить филе из дичи, нарезанное тонкими пластинками, залить оставшимся соусом и украсить салатом и яйцами.

кроме филе, очищенные огурцы, картофель и яйца нашинковать тонкими
желтков и уксуса приготовить соус-провансаль № 416. Нарезанные мясо, яйца и овощи, смешать и заправить ³/₄ соуса-провансаль и соя-кабуль; салат сложить в салатник или на тарелку пирамидкой, сверху положить филе из дичи, нарезанное тонкими пластинками, залить оставшимся соусом и украсить салатом и яйцами.

№ 73

Салат из кур

Показан на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; без картофеля—на диэту № 9; без сои-кабуль—на диэты № 5, 6, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Куры	150	100	18,85	4,84	1,07	112	75	14,14	3,63	0,80	75	50	9,42	2,42	0,53
Картофель . . .	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29
Огурцы свежие	37	30	0,21	0,03	0,54	37	30	0,21	0,03	0,54	37	30	0,21	0,03	0,54
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Лимон	¹/₁₀	10	0,05	—	0,08	¹/₁₀	10	0,05	—	0,08	¹/₁₀	10	0,05	—	0,08
Яйца	³/₄	36	4,38	4,14	0,19	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¹/₄	12	1,46	1,38	0,07
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Соя-кабуль . . .	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Итого . . .	—	266	24,28	27,74	11,36	—	216	17,14	19,57	10,99	—	182	11,93	13,25	10,70
	В — 200 *К* — 404					*В* — 180 К — 297					*В* — 150 К 216				

Салат готовится так же, как указано в № 72; вместо дичи берется вареная курица.

№ 74

Паштет из печенки в сале

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Печенка	75	70	12,87	3,09	1,58	54	50	9,19	2,20	1,13	43	40	7,36	1,76	0,90
Сало шпиг	31	30	3,15	18,45	—	21	20	2,10	12,30	—	16	15	1,57	9,22	—
Свинина жирная	35	30	4,12	10,63	0,10	30	25	3,43	8,86	0,08	24	20	2,75	7,09	0,07
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Морковь	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Мускатный орех	0,05	0,05	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—	—	0,05	—	—	—
Итого...	—	186	22,48	42,45	4,34	—	139	16,14	32,82	3,39	—	111	12,69	22,99	3,10
	В — 120 *К* — 504					*В* — 80 *К* — 385					*В* — 65 *К* — 278				

Печенку, свинину и овощи порезать, сложить в кастрюлю, тушить под крышкой до готовности. Готовую печенку пропустить 2—3 раза через мясорубку, сложить в кастрюлю, добавить яйца, мускатный орех и 10 г шпига, порезанного мелкими кубиками, хорошо вымешать, добавить тертый сыр, еще раз вымешать. Оставшийся шпиг нарезать тонкими пластинками, отбить тяпкой и выложить бока и дно формы, предназначенной для паштета; в середину положить паштет, сверху прикрыть шпигом и испечь в духовом шкафу. Готовый паштет остудить; перед отпуском форму погрузить в горячую воду и паштет вытряхнуть.

шпига, порезанного мелкими кубиками, хорош
шийся шпиг нарезать тонкими пластинками, отбить тяпкой и выложить бока и дно формы,
для паштета; в середину положить паштет, сверху прикрыть шпигом и испечь в духовом шкафу.
Готовый паштет остудить; перед отпуском форму погрузить в горячую воду и паштет вытряхнуть.

№ 75

Паштет из печенки в тесте

Показан на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Печенка	75	70	12,87	3,09	1,58	54	50	9,19	2,20	1,13	43	40	7,36	1,76	0,90
Свинина жирная	35	30	4,12	10,63	0,10	29	25	3,43	8,86	0,08	23	20	2,75	7,09	0,07
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Морковь	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Мускатный орех	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Мука белая	30	30	3,03	0,21	21,47	30	30	3,03	0,21	21,47	25	25	2,52	0,17	17,89
Масло сливочное (для теста)	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	15	15	0,40	3,57	0,49	15	15	0,40	3,57	0,49
Сахар	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Итого	—	210	22,81	31,98	29,16	—	185	18,44	29,32	28,69	—	156	14,88	22,41	24,82
	В — 140 *К* — 510					*В* — 120 *К* — 465					*В* — 100 *К* — 371				

Печенку и свинину порезать, сложить в кастрюлю, добавить овощи, тушить под крышкой до готовности. Готовую печенку пропустить через мясорубку, добавить в нее 10 г масла и тертый мускатный орех, хорошо вымешать.

Из муки, сметаны, яиц, масла и сахара замесить тесто, дать тесту полежать в холодном месте 10—15 минут. Если есть специальная форма для паштета, то выложить дно и бока тонко раскатанным тестом, середину заполнить паштетом, сверху закрыть тестом и украсить кусками теста, смазать яйцом и испечь в духовом шкафу.

Если нет формы, паштет можно выпечь в виде пирога.

№ 76

Паштет из печенки в желе (фрамаж)

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Печенка телячья и гусиная . . .	86	80	14,71	3,53	1,81	54	50	9,19	2,20	1,13	54	50	9,19	2,20	1,13
Сало шпиг . . .	16	15	1,57	9,22	—	11	10	1,05	6,15	—	5	5	0,52	3,07	—
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сыр швейцарский	21	20	5,01	6,02	0,90	16	15	3,76	4,52	0,68	11	10	2,50	3,01	0,45
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Морковь . . .	7	5	0,03	0,01	0,37	7	5	0,03	0,01	0,37	7	5	0,03	0,01	0,37
Белый корень . .	7	5	0,1	—	0,50	7	5	0,1	—	0,50	7	5	0,1	—	0,50
Мускатный орех	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	—	1	—	—	—
Желатин	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Лимон	$^1/_{20}$	5	0,03	—	0,04	$^1/_{20}$	5	0,03	—	0,04	$^1/_{20}$	5	0,03	—	0,04
Яйцо	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Бульон мясной	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52
Итого . . .	—	253	26,04	37,58	5,64	—	207	18,58	27,37	4,70	—	190	16,50	18,36	4,43
	В — 180 К — 479					В — 160 К — 350					В — 140 К — 257				

Печенку, сало шпиг, часть овощей, лавровый лист и несколько горошин душистого перца сложить в кастрюлю, тушить под крышкой до готовности. Готовую печенку пропустить несколько раз через самую мелкую решетку мясорубки, а еще лучше протереть сквозь сито. Масло выбить в кастрюле добела, постепенно добавляя к нему протертую печенку, истертый на терке сыр и мускатный орех. Выбитый добела паштет, завернуть в пергаментную бумагу в виде толстой колбасы. Из желатина и бульона приготовить желе. В формочку, предназначенную для заливания паштета, налить немного желе, дать застыть, затем на желе положить красивым рисунком тонко нарезанные вареные овощи, крутое яйцо и лимон; чтобы овощи не потеряли рисунка, влить немного полузастывшего желе; затем положить аккуратно нарезанный паштет, постепенно залить полузастывшим желе и выставить на холод

Перед отпуском форму погрузить в теплую воду и вытряхнуть из нее паштет.

добавляя к нему протертую печенку, истертый на терке сыр и мускатный завернуть в пергаментную бумагу в виде толстой колбасы. Из желатина и бульона приготовить желе. В формочку, предназначенную для заливания паштета, налить немного желе, дать застыть, затем на желе положить красивым рисунком тонко нарезанные вареные овощи, крутое яйцо и лимон; чтобы овощи не потеряли рисунка, влить немного полузастывшего желе; затем положить аккуратно нарезанный паштет, постепенно залить полузастывшим желе и выставить на холод.

Перед отпуском форму погрузить в теплую воду и вытряхнуть из нее паштет.

№ 77

Филе рябчика фаршированное под майонезом

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Рябчик	150	100	20,50	2,16	—	Масло растительное	3	3	—	2,79	—
Печенка	54	50	9,19	2,20	1,13	Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05
Масло сливочное . .	5	5	0,05	4,20	0,03	Желатин	2	2	1,65	—	—
Сало шпиг	15	15	1,57	9,22	—	Мясной бульон . . .	50	50	0,45	0,65	0,35
Сыр	5	5	1,73	0,59	0,21	Итого . . .	—	259	36,47	22,86	3,53
Лук репчатый . . .	12	10	0,11	0,01	0,89						
Морковь	6	5	0,03	0,01	0,37		В—170		К-375		
Белый корень . . .	7	5	0,10	—	0,50						

Рябчика изжарить, отделить филе; остальные мягкие части отделить от костей, соединить с нарезанными печенью, салом шпиг и частью овощей, сложить в кастрюлю и тушить до готовности. Готовую печенку пропустить несколько раз через мясорубку, затем соединить с маслом, тертым сыром и тертым мускатным орехом и хорошо выбить. Филе рябчика надрезать в длину пополам, в надрез положить приготовленный фарш, аккуратно соединить, чтобы получился вид целого филе. Из бульона и желатина приготовить желе. Из желтка, растительного масла и уксуса приготовить соус-провансаль № 416. Желе взбить на льду, чтобы образовалась легкая пена, и, когда оно уже начнет застывать (взбивать не переставая), добавить соус-провансаль и хорошо вымешать. Этим соусом залить филе рябчика. При отпуске украсить его зеленью.

№ 78

Яйца по-сибирски

Показаны на диэты № 3, 9, 11, 15; без хрена—на диэты № 6, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2 шт.	96	11,68	10,04	0,52	1½шт.	72	8,76	8,28	0,39	1 шт.	48	5,84	5,52	0,26
Сметана	40	40	1,08	9,52	1,32	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66
Хрен	15	10	0,15	0,01	0,80	15	10	0,15	0,01	0,80	15	10	0,15	0,01	0,80
Укроп	3	2	0,02	—	0,11	3	2	0,02	—	0,11	3	2	0,02	—	0,11
Простокваша . .	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30	20	20	0,59	0,54	0,61
Итого . . .	—	148	12,93	19,57	2,75	—	124	10,04	15,70	2,59	—	100	7,14	10,83	2,44
	В—145 К—246					*В*—120 К—197					*В*—95 К—142				

Яйца сварить вкрутую, разрезать пополам, аккуратно положить на тарелку, сверху залить сметаной с тертым хреном и посыпать рубленым укропом.

№ 79

Яйца в соусе-провансаль

Показаны на диэты № 3, 10, 11, 12, 15; без картофеля—на диэту № 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	2 шт.	96	11,68	10,04	0,52	1½шт.	72	8,76	8,28	0,39	1 шт.	48	5,84	5,52	0,26
Картофель . . .	38	30	0,42	0,06	5,57	38	30	0,42	0,06	5,57	38	30	0,42	0,06	5,57

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Огурец	37	30	0,21	0,03	0,54	37	30	0,21	0,03	0,54	37	30	0,21	0,03	0,54
Лук зеленый	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30
Морковь	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74
Бобы зеленые	11	10	0,19	0,01	0,63	11	10	0,19	0,01	0,63	11	10	0,19	0,01	0,63
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Желток яичный	1/6	3	0,47	0,89	0,01	1/3	3	0,47	0,89	0,01	1/6	3	0,47	0,89	0,01
Уксус по вкусу	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Итого...	—	214	13,19	29,69	8,59	—	185	10,27	23,27	8,47	—	156	7,35	15,86	8,34
	В—200 *К*—365					*В*—170 *К*—293					*В*—140 *К*—212				

Картофель, морковь, бобы зеленые отварить и порезать небольшими кубиками; огурцы очистить и порезать так же, как овощи; лук зеленый нашинковать, затем все овощи смешать. Из растительного масла, желтка и уксуса приготовить соус-провансаль; частью соуса заправить овощи и выложить их горкой на тарелку. На овощи положить крутые яйца, разрезанные пополам, сверху залить оставшимся соусом и украсить зеленью петрушки.

№ 80

Яйца в желе

Показаны на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 15; в вегетарианском желе—на диэты № 6, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	2 шт.	96	11,68	10,04	0,52	1½шт.	72	8,76	8,26	0,39	1 шт.	48	5,84	5,52	0,26
Помидоры	95	80	0,50	0,13	2,62	95	80	0,50	0,13	2,62	95	80	0,50	0,13	2,62
Салат	12	10	0,10	0,02	0,19	12	10	0,10	0,02	0,19	12	10	0,10	0,02	0,19
Желатин	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Бульон	90	90	0,81	1,17	0,63	90	90	0,81	1,17	0,63	90	90	0,81	1,17	0,63
Итого . . .	—	279	15,56	11,36	3,96	—	255	12,64	9,58	3,83	—	231	9,72	6,84	3,70
	В—260 К—185					В—235 К—156					В—210 К—118				

Яйца сварить вкрутую, нарезать половинками, в салатнике уложить яйца на нарезанные кружками помидоры, кругом положить шинкованный салат и постепенно залить полузастывшим желе, приготовленным из бульона и желатина.

№ 81

Яйца крутые, рубленые, со сметаной

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	2 шт.	96	11,68	10,04	0,52	1½шт.	72	8,76	8,28	0,39	1 шт.	48	5,84	5,52	0,26
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	20	20	0,54	4,76	0,66

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Укроп	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Простокваша . .	10	10	0,30	0,27	0,30	15	15	0,44	0,41	0,46	15	15	0,44	0,41	0,46
Итого . . .	—	139	12,82	17,45	1,99	—	110	9,77	13,45	1,69	—	86	6,85	10,69	1,56
	В—135 К—223					В—110 К—172					В—85 К—135				

Яйцо сварить вкрутую, изрубить, сложить аккуратно на тарелку, сверху залить сметаной, смешанной с простоквашей, и посыпать укропом.

№ 82

Яйца, фаршированные икрой, под соусом-провансаль

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	2 шт.	96	11,68	10,04	0,52	2 шт.	96	11,68	10,04	0,52
Икра зернистая	30	30	7,56	4,75	—	20	20	5,04	3,16	—
Помидоры	95	80	0,50	0,13	2,62	95	80	0,50	0,13	2,62
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	10	10	—	9,31	—
Желток яичный	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/6	3	0,47	0,89	0,01

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Уксус по вкусу	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Укроп	3	2	0,02	—	0,12	—	2	0,02	—	0,12
Итого	—	233	20,54	35,03	3,28	—	211	17,71	23,53	3,27
	В—230 К—423					В—205 К—305				

Яйца сварить вкрутую, разрезать вдоль половинками, вынуть желтки и заполнить икрой; нафаршированные яйца уложить на тарелку, загарнировать помидорами, протертыми сквозь сито, желтками, зеленым луком и укропом; залить соусом-провансаль.

№ 83 Яйца, фаршированные желтками, ветчиной с зеленью под соусом-провансаль

Показаны на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	2	96	11,68	10,04	0,52	1½	72	8,76	8,28	0,39	1	48	5,84	5,52	0,26
Ветчина нежирная	32	25	5,14	4.44	—	24	20	4,12	3,55	—	18	15	3,09	2,66	—
Помидоры	95	80	0,50	0,13	2,62	95	80	0,50	0,13	2,62	95	80	0,50	0,13	2,62
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Желток яичный	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/5	3	0,47	0,89	0,01	1/5	3	0,47	0,89	0,01
Уксус по вкусу	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Укроп	3	2	0,02	—	0,12	3	2	0,02	—	0,12	3	2	0,02	—	0,12
Итого	—	228	18,12	34,72	3,28	—	192	13,87	26,81	3,14	—	158	9,92	18,51	3,01
	В—220 К—410					В—185 К—319					В—150 К—225				

Готовится как № 82, но яйца фаршируются протертыми сквозь сито крутыми желтками, смешанными с рубленой ветчиной и зеленью.

В—220 К—410	В—185 К—319	В—150 К—225

Готовится как № 82, но яйца фаршируются протертыми сквозь сито крутыми желтками, смешанными с рубленой ветчиной и зеленью.

№ 84 Яйца, фаршированные желтком, сыром и зеленью, под соусом-провансаль

Показаны на диэты № 2, 3, 6, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	2 шт.	96	11,68	11,04	0,52	1½ шт	72	8,52	8,05	0,38	1 шт.	48	5,84	5,52	0,26
Сыр	22	20	6,90	2,37	0,84	16	15	5,18	1,77	0,63	11	10	3,45	1,18	0,42
Сметана	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Желток яичный	1/5	3	0,47	0,89	0,01	1/5	3	0,47	0,89	0,01	1/5	3	0,47	0,89	0,01
Зелень петрушки, укроп	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Уксус	По вкусу					По вкусу					По вкусу				
Салат	28	20	0,20	0,04	0,38	28	20	0,20	0,04	0,38	28	20	0,20	0,04	0,38
Сахар	2	2	—	—	1,89	2	2	—	—	1,89	2	2	—	—	1,89
Итого	—	174	19,55	35,34	4,15	—	140	14,67	27,09	3,80	—	101	10,12	18,13	3,30
	В—165 К—425					В—130 К—327					В—95 К—223				

Готовится, как указано в № 82, но яйца фаршируются протертыми сквозь сито желтками, смешанными с тертым сыром, рубленой зеленью и сметаной Сверху заливаются соусом провансаль № 416 Салат, мелко пошинкованный, заправляется уксусом и сахаром. Выкладывается на блюдо или тарелку и поверх салата кладутся яйца.

№ 85

Творожный крем

Показан на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	10	10	0,10	8,40	0,06	—	—	—	—	—
Сахар	25	25	—	—	23,63	15	15	—	—	14,18	10	10	—	—	9,45
Яйца	$^1/_9$	5	0,61	0,57	0,03	$^1/_9$	5	0,61	0,57	0,03	$^1/_9$	5	0,61	0,57	0,03
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Ванилин	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	200	21,25	22,61	30,53	—	170	20,52	13,00	17,28	—	145	20,15	2,22	12,16
	В—195 *К*—422					*В*—165 *К*—275					*В*—140 *К*—153				

Способ приготовления см. в № 89, за исключением того, что в готовый крем добавляется сметана.

В—165 К—275 В—140 К—153

Способ приготовления см. в № 89, за исключением того, что в готовый крем добавляется сметана.

№ 86 Творожная «пасха»

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15; без изюма и орехов — на диэты № 1, 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Изюм	20	20	0,35	0,10	12,54	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27
Урюк	15	15	0,32	—	8,29	15	15	0,32	—	8,29	10	10	0,22	—	5,53
Ванилин	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Орехи грецкие	20	20	2,34	9,94	2,34	15	15	1,76	7,45	1,75	10	10	1,17	4,97	1,17
Сметана	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	195	22,03	25,61	39,0	—	175	21,31	18,9	30,51	—	145	20,22	9,82	23,68
	В—190 *К*—488					*В*—178 *К*—388					*В*—140 *К*—271				

Масло тщательно выбить в кастрюле (до белого цвета), постепенно ввести сахар, протертый творог, сметану, промытый и перебранный изюм и урюк, поджаренные, крупно растолченные орехи и ванилин, уложить на тарелке пирамидкой; сверху украсить фруктами и орехами.

№ 87

Творожная паста розовая

Показана на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Ванилин	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Итого	—	205	20,47	14,37	23,53	—	195	20,42	10,18	18,77	—	185	20,37	5,98	14,00
	В—190 К—314					*В—180 К—255*					*В—170 К—197*				

10 г масла выбить в кастрюльке до белого цвета, постепенно ввести в него: тушеную протертую морковь, протертый творог, 10 г сахара. Муку смешать с 5 г сахара и молоком, проварить до кипения, остудить и выбить с 5 г масла и ванилином. Пасту уложить на тарелку, сверху украсить приготовленным кремом.

№ 88

Творожная паста зеленая

Показана на диэты № 2, 3, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
...рог	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20
...нат	37	30	0,72	0,13	0,89	37	30	0,72	0,13	0,89	37	30	0,72	0,13	0,89
...о сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
	20	20	—	—	18,95	20	20	—	—	18,95	15	15	—	—	14,21
							0,01				0,01	0,01			

10 г масла выбить в кастрюльке до белого цвета, постепенно ввести в него: тушеную протертую морковь, протертый творог, 10 г сахара. Муку смешать с 5 г сахара и молоком, проварить до кипения, остудить и выбить с 5 г масла и ванилином. Пасту уложить на тарелку, сверху украсить приготовленным кремом.

№ 88

Творожная паста зеленая

Показана на диэты № 2, 3, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20
Шпинат	37	30	0,72	0,13	0,89	37	30	0,72	0,13	0,89	37	30	0,72	0,13	0,89
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	20	20	—	—	18,95	20	20	—	—	18,95	15	15	—	—	14,21
Ванилин	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Орехи	10	10	1,17	4,97	1,17	10	10	1,17	4,97	1,17	—	—	—	—	—
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Желток яичный	½	8	1,25	2,39	0,04	¼	4	0,63	1,19	0,02	1/6	3	0,47	0,89	0,01
Итого . . .	—	218	23,33	21,76	27,40	—	209	22,66	16,37	27,35	—	188	21,28	6,90	21,40
	В—200 *К*—410					*В*—190 *К*—357					*В*—170 *К*—239				

Из муки, молока, желтков, сахара и ванилина приготовить крем, как указано в № 87, остудить его, добавить размягченное масло, хорошо выбить; четвертую часть крема оставить для украшения пасты, остальной крем соединить с протертым творогом, вареным и протертым шпинатом и поджаренными нарубленными орехами. Готовой пасте придать желаемую форму и сверху украсить кремом.

До отпуска держать в холодном месте.

№ 89

Творожная пласта шоколадная

Показана на диэты № 1, 2, 3, 4, 7, 10, 11, 12, 13, 15;
без молока—на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Творог	150	150	27,9	0,90	1,80	150	150	27,90	0,90	1,80	150	150	27,90	0,90	1,80
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Какао	1	1	0,16	0,19	0,35	1	1	0,16	0,19	0,35	2	2	0,33	0,37	0,70
Сахар	20	20	—	—	18,95	20	20	—	—	18,95	15	15	—	—	14,21
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Шоколад	5	5	0,16	1,44	2,43	5	5	0,16	1,44	2,43	—	—	—	—	—
Яичный желток	½	8	1,25	2,39	0,04	¼	4	0,63	1,19	0,02	⅕	3	0,47	0,89	0,01
Итого	—	234	31,06	18,59	28,72	—	225	30,39	13,20	28,67	—	210	30,19	7,44	21,81
	В—230 К--418					В—220 К—364					В—205 К—282				

Из муки, молока, какао, желтков и сахара приготовить крем (см. № 87), остудить, добавить размягченное масло. Хорошо выбить; часть крема оставить для украшения пасты, а остальной смешать с протертым через сито или мелкую решетку мясорубки творогом; придать желаемую форму; сверху украсить кремом, посыпать мелко шинкованным шоколадом и остудить.

№ 90

Творог с овощами и фруктами

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
ворог	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20
сло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
	15	15	—	—	14,21	12	12	—	—	11,34	10	10	—	—	9,48
	20	20	0,35	0,10	12,54	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27
							10	0,22	—	5,53	5	5	0,11	—	3,17

Из муки, молока, какао, желтков и сахара приготовить крем (см. № 87), остудить, добавить размягченное масло. Хорошо выбить; часть крема оставить для украшения пасты, а остальной смешать с протертым через сито или мелкую решетку мясорубки творогом; придать желаемую форму; сверху украсить кремом, посыпать мелко шинкованным шоколадом и остудить.

№ 90

Творог с овощами и фруктами

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	15	15	—	—	14,21	12	12	—	—	11,34	10	10	—	—	9,48
Изюм	20	20	0,35	0,10	12,54	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27
Урюк	10	10	0,22	—	5,53	10	10	0,22	—	5,53	5	5	0,11	—	2,77
Морковь	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74	20	15	0,10	0,03	1,11
Салат	6	5	0,05	0,01	0,10	6	5	0,05	0,01	0,10	6	5	0,05	0,01	0,10
Итого . . .	—	175	19,44	13,32	34,41	—	162	19,3	9,1	28,37	—	150	19,09	4,89	20,96
	В—170 *К*—344					*В*—155 *К*—280					*В*—145 *К*—209				

Творог пропустить через мясорубку, смешать с выбитым маслом, сахаром, перебранным и промытым изюмом, урюком, мелко нарезанной тушеной морковью и рубленым салатом, уложить пирамидкой на тарелку, сверху украсить фруктами.

№ 91

Творожная паста ореховая

Показана на диэты № 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	10	10	0,10	8,40	0,06
Сахар	15	15	—	—	14,21	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Ванилин	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Орехи	30	30	3,52	14,91	3,51	20	20	2,34	9,94	2,34	10	10	1,17	4,97	1,17
Итого	—	160	22,27	28,10	19,01	—	145	21,04	18,94	17,81	—	130	19,87	13,97	11,91
	В—155 *К*—430					*В*—140 *К*—335					*В*—125 *К*—260				

Масло выбить в кастрюльке до белизны, добавить сахар, протертый творог, ванилин и половину поджаренных толченых орехов, вымешать и выложить на тарелку, сверху посыпать толчеными орехами.

№ 92

Творог со сметаной

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15; без сахара—на диэту № 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Творог	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20	100	100	18,60	0,60	1,20
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Сахарный песок	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Корица	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Простокваша			—	—	—	30	30	0,89	0,82	0,91	30	30	0,89	0,82	0,91
Итого	—	140	19,41	7,74	11,67	—	160	20,03	6,18	12,25	—	150	19,76	3,80	11,92
	В—140 *К*—199					*В*—160 *К*—186					*В*—150 *К*—164				

Творог аккуратно уложить на тарелку, сверху посыпать сахаром, смешанным с корицей, и подать

ной, или сметаной, смешанной с простоквашей. Сахар можно также подать отдельно в розетке

Сметана взбитая

Показана на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

	II вариант	III вариант

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Корица	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Простокваша	—	—	—	—	—	30	30	0,89	0,82	0,91	30	30	0,89	0,82	0,91
Итого	—	140	19,41	7,74	11,67	—	160	20,03	6,18	12,25	—	150	19,76	3,80	11,92
	В—140 *К*—199					*В*—160 *К*—186					*В*—150 *К*—164				

Творог аккуратно уложить на тарелку, сверху посыпать сахаром, смешанным с корицей, и полить сметаной, или сметаной, смешанной с простоквашей. Сахар можно также подать отдельно в розетке.

№ 93

Сметана взбитая

Показана на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сметана	100	100	2,70	23,80	3,30	75	75	2 02	17,85	2,47	50	50	1,35	11,90	1,65
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Сахарный песок	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Ванилин	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Итого	—	135	3,48	24,67	14,01	—	105	2,64	18,55	12,94	—	75	1,82	12,42	7,13
	В—135 *К*—301					*В*—105 *К*—236					*В*—75 *К*—152				

Сметану смешать с молоком и взбить на льду, заправить сахаром и ванилином.

Сметана, взбитая с белком

№ 94

Показана на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сметана	100	100	2,70	23,80	3,30	75	75	2,02	17,85	2,47	50	50	1,35	11,90	1,65
Сахар	20	20	—	—	18,95	20	20	—	—	18,95	15	15	—	—	14,21
Белок яичный	½	15	1,87	0,04	0,11	½	15	1,87	0,04	0,11	1/3	10	1,25	0,02	0,08
Ванилин	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	15	15	0,47	0,52	0,74	10	10	0,31	0,35	0,49
Итого	—	160	5,35	24,71	23,59	—	125	4,36	18,41	22,27	—	85	2,91	12,27	16,43
	В—160 *К*—348					*В*—125 *К*—280					*В*—85 *К*—193				

Сметану вместе с молоком взбить на льду; белки взбить; сварить сироп из небольшого количества сахара и воды до состояния мягкого шарика. (Опущенная в холодную воду капля сиропа не расплывается; слегка остывший сироп разминается как крутое тесто.) Сироп постепенно вливать во взбитые белки, быстро помешивая веничком; белки остудить и смешать со взбитой сметаной и ванилью.

№ 95

Винегрет из овощей и зелени

Показан на диэты № 3, 6, 8, 1 , 11, 12, 15; без лука и масла—на диэты № 5, 7

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель	53	40	0,56	0,08	7,43	Свекла	25	20	0,30	0,02	1,90
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	Капуста свежая	12	10	0,11	0,01	0,41

Продолжение

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Помидоры свежие	24	20	0,12	0,03	0,65
Огурцы свежие	25	20	0,14	0,02	0,36
Яблоки	29	20	0,06	—	2,18
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19
Бобы зеленые	22	20	0,38	0,02	1,25
Лук зеленый	25	20	0,18	0,04	0,60
Петрушка, укроп	7	5	0,06	—	0,29
Горошек зеленый	10	10	0,5	0,05	1,18
Масло растительное	10	10	—	9,31	—
Сахар	3	3	—	—	2,83
Уксус по вкусу	—	—	—	—	—
Итого	—	228	2,65	9,65	20,76

В—180 *К*—185

Картофель, свеклу, морковь сварить до готовности, остудить и в отдельности нарезать тонкими ромбиками; лук, петрушку и свежую капусту пошинковать; помидоры порезать небольшими дольками; бобы очистить, мелко порезать и отварить; огурцы очистить и нарезать как овощи; горошек отварить; яблоки очистить и нашинковать, мелко нарезать салат. Все овощи смешать и заправить растительным маслом, солью и уксусом по вкусу. Винегрет уложить пирамидкой на тарелку или в салатник, сверху украсить листьями салата, дольками помидора и нашинкованным зеленым луком.

№ 96

Капуста в маринаде

Показана на диэты № 3, 6, 8, 10, 11, 12, 15; без сахара—на диэту № 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста белая	190	150	1,65	0,22	6,21	190	150	1,65	0,22	6,21	190	150	1,65	0,22	6,21
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Уксус	По вкусу					По вкусу					По вкусу				
Зелень петрушки, укропа	6	5	0,06	—	0,29	6	5	—	—	0,29	6	5	0,06	—	0,29
Лук зеленый и репчатый	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30
Овощи	75	60	0,43	0,15	4,46	75	60	0,43	0,15	4,46	75	60	0,43	0,15	4,46
Помидоры и томат	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	50	40	0,25	0,06	1,31
Итого	—	300	2,54	19,07	17,63	—	295	2,54	14,43	17,63	—	280	2,48	9,78	17,31
	В—250 *К*—260					*В*—245 *К*—217					*В*—230 *К*—172				

Капусту нарезать и отварить в соленой воде.

Лук репчатый нашинковать и спассеровать с растительным маслом, добавить морковь, пастернак и сельдерей, нарезанные соломкой, тушить под крышкой до готовности. Ввести в маринад нарезанные небольшими кусками помидоры, развести вегетарианским бульоном добавить лавровый лист, душистый перец, уксус, соль и сахар, залить маринадом капусту, тушить в духовом шкафу в течение 10—15 минут, остудить.

При отпуске посыпать зеленым луком.

Голубцы по-болгарски

№ 97 Показаны на диэты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Капусту нарезать и отварить в соленой воде.

Лук репчатый нашинковать и спассеровать с растительным маслом, добавить морковь, пастернак и сельдерей, нарезанные соломкой, тушить под крышкой до готовности. Ввести в маринад нарезанные небольшими кусками помидоры, развести вегетарианским бульоном, добавить лавровый лист, душистый перец, уксус, соль и сахар, залить маринадом капусту, тушить в духовом шкафу в течение 10—15 минут, остудить.

При отпуске посыпать зеленым луком.

№ 97

Голубцы по-болгарски

Показаны на диэты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста белая . .	190	150	1,65	0,22	6,21	190	150	1,65	0,22	6,21	190	150	1,65	0,22	6,21
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Белые коренья . .	27	20	0,4	—	2,00	27	20	0,4	—	2,00	27	20	0,4	—	2,00
Помидоры . .	90	75	0,46	0,12	2,45	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Зелень петрушки укропа . .	6	5	0,06	—	0,29	6	5	0,06	—	0,29	6	5	0,06	—	0,29
Лук	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Перец болгарский стручками . .	12	10	0,11	0,01	0,46	12	10	0,11	0,01	0,46	12	10	0,11	0,01	0,46
Итого . . .	—	330	3,11	19,06	15,41	—	300	2,96	14,36	14,59	—	295	2,96	9,71	14,59
	В—280 *К*—253					*В*—250 *К*—205					*В*—240 *К*—162				

Морковь, белые коренья, болгарский перец и лук нарезать кубиками, добавить душистый перец, лавровый лист и растительное масло, тушить под крышкой до полуготовности, затем ввести помидоры и тушить до готовности; заправить солью, уксусом. Капусту отварить в соленой воде; из половины овощей сделать голубцы, сложить в сотейник, покрыть остальными овощами, тушить в духовом шкафу 15—20 минут, остудить.

При отпуске посыпать шинкованным луком и рубленой зеленью.

№ 98

Салат овощной

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без картофеля на диэты № 8, 9; без соли и зелени петрушки — на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	55	40	0,56	0,08	7,43	55	40	0,56	0,08	7,43	55	40	0,56	0,08	7,43
Морковь . . .	24	20	0,14	0,05	1,49	24	20	0,14	0,05	1,49	24	20	0,14	0,05	1,49
Цветная капуста	40	20	0,24	0,04	0,60	40	20	0,24	0,04	0,60	40	20	0,24	0,04	0,60
Зеленый горошек	10	10	0,50	0,05	1,18	10	10	0,50	0,05	1,18	10	10	0,50	0,05	1,18
Огурцы	37	30	0,21	0,03	0,54	37	30	0,21	0,03	0,54	37	30	0,21	0,03	0,54
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Салат	12	10	0,10	0,02	0,19	12	10	0,10	0,02	0,19	12	10	0,10	0,02	0,19
Яблоки	29	20	0,06	—	2,18	29	20	0,06	—	2,18	29	20	0,06	—	2,18
Кольраби	12	10	0,20	0,01	0,55	12	10	0,20	0,01	0,55	12	10	0,20	0,01	0,55
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Сметана	40	40	1,08	9,52	1,32	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Простокваша . .	—	—	—	—	—	15	15	0,44	0,41	0,46	25	25	0,74	0,68	0,76
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого . . .	—	279	6,38	12,64	17,53	—	276	5,58	9,75	17,62	—	267	4,98	5,99	17,40
	В—220 *К*—215					*В*—220 *К*—185					*В*—210 *К*—147				

Овощи отварить и нарезать, как в № 95, смешать и заправить сметаной, украсить яйцами и зеленью.

№ 99

Икра овощная

Показана на диэты № 3, 6, 8, 9, 11, 12, 15; без лука, зелени петрушки и укропа — на диэты № 5, 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Кабачки	175	150	0,45	—	3,68	175	150	0,45	—	3,68	175	150	0,45	—	3,68
Морковь	63	50	0,35	0,12	3,71	63	50	0,35	0,12	3,71	63	50	0,35	0,12	3,71
Лук	31	25	0,27	0,02	2,22	25	20	0,22	0,02	1,77	25	20	0,22	0,02	1,77
Помидоры	90	75	0,46	0,12	2,45	90	75	0,46	0,12	2,45	90	75	0,46	0,12	2,45
Перец болгарский стручковый	12	10	0,11	0,01	0,46	12	10	0,11	0,01	0,46	12	10	0,11	0,01	0,46
Белые коренья	12	10	0,2	—	1,0	12	10	0,2	—	1,0	12	10	0,2	—	1,0
Зелень: укроп, петрушка	6	5	0,06	—	0,29	6	5	0,06	—	0,29	6	5	0,06	—	0,29
Итого...	—	345	1,9	18,89	13,81	—	335	1,85	14,23	13,36	—	330	1,85	9,58	13,36
	В—250 *К*—240					*В*—240 *К*—194					*В*—235 *К*—151				

Лук, морковь и белые коренья нарезать небольшими кусками, добавить растительное масло, тушить под крышкой до полуготовности; затем добавить очищенные от сердцевины кабачки, болгарский перец, помидоры и лавровый лист. Тушить до готовности

Готовые овощи пропустить через мясорубку, заправить солью и рубленой петрушкой.

Примечание. Если икра жидкая, то выпарить ее до густоты.

№ 100

Икра из кабачков

Показана на диэты № 3, 6, 8, 9, 11, 12, 15; без лука, зелени петрушки и укропа—на диэты № 5, 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кабачки	240	200	0,62	—	4,91	240	200	0,62	—	4,91	240	200	0,62	—	4,91
Лук	31	25	0,27	0,02	2,22	31	25	0,27	0,02	2,22	31	25	0,27	0,02	2,22
Помидоры	90	75	0,46	0,12	2,45	90	75	0,46	0,12	2,45	90	75	0,46	0,12	2,45
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Зелень: петрушка, укроп	6	5	0,06	—	0,29	6	5	0,06	—	0,29	6	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	325	1,41	18,76	9,87	—	320	1,41	14,1	9,87	—	315	1,41	9,45	9,87
	В—225 *К*—220					*В*—220 *К*—177					*В*—210 *К*—134				

Лук нашинковать и спассеровать с растительным маслом; положить нарезанные кабачки и помидоры, тушить до готовности. Пропустить овощи через мясорубку, заправить солью, остудить. Перед отпуском посыпать рубленой зеленью.

Примечание Если икра жидка, выпарить до соответствующей консистенции.

№ 101

Икра из баклажан

Показана на диэты № 3, 6, 8, 9, 11, 12, 15; без лука, зелени петрушки и укропа—на диэты № 5, 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баклажаны[1] . .	240	200	0,62	—	4,91	240	200	0,62	—	4,91	240	200	0,62	—	4,91
Помидоры	90	75	0,46	0,12	2,45	90	75	0,46	0,12	2,45	90	75	0,46	0,12	2,45

---

[1] Химический состав исчислен по кабачкам.

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Зелень: укроп, петрушка . .	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
	—	325	1,41	18,76	9,87	—	320	1,41	14,1	9,87	—	315	1,41	9,45	9,87
						В—250 *К*—177					*В*—240 *К*—134				

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Лук	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Зелень: укроп, петрушка	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Итого	—	325	1,41	18,76	9,87	—	320	1,41	14,1	9,87	—	315	1,41	9,45	9,87
	В—250 К—220					В—250 К—177					В—240 К—134				

Можно готовить двумя способами: 1) баклажаны испечь в кожуре, очистить от кожицы и изрубить; лук изрубить, поджарить на растительном масле; ввести помидоры, пассеровать до готовности, затем смешать с баклажанами, пропустить через мясорубку, заправить солью; 2) лук изрубить и спассеровать с маслом, добавить очищенные и нарезанные баклажаны и помидоры и тушить под крышкой до готовности, часто помешивая; пропустить через мясорубку и заправить солью При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 102

Икра грибная

Показана на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Грибы белые консервированные	100	75	1,50	—	—	80	60	1,20	—	—	65	50	1,00	—	—
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук зеленый и репчатый . . .	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	24	20	0,27	0,02	2,22
Сахар	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83
Уксус	По вкусу					По вкусу					По вкусу				
Укроп	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Итого . . .	—	116	1,80	9,33	5,23	—	99	1,50	7,47	5,23	—	81	1,30	4,67	5,23
	В—110 *К*—115					*В*—95 *К*—97					*В*—75 *К*—70				

Лук изрубить и обжарить в растительном масле, ввести мелко изрубленные, маринованные грибы и дополнительно пассеровать 10—15 минут; заправить уксусом и сахаром. Смешать с рубленым зеленым луком и укропом. Можно мелко изрубленные грибы, репчатый лук соединить, заправить сахаром и соус-провансаль № 416. Уложить в салатник и посыпать зеленым луком и рубленой зеленью.

№ 103

Перец, фаршированный овощами

Показан на диэты № 3, 6, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Перец болгарский стручками[1] . .	200	150	0,45	—	3,68	200	150	0,45	—	3,68	200	150	0,45	—	3,68

---

[1] Химический состав исчислен по кабачкам.

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
рковь	74	60	0,42	0,14	4,46	74	60	0,42	0,14	4,46	74	60	0,42	0,14	4,46
ые коренья .	26	20	0,40	—	2,00	26	20	0,40	—	2,00	26	20	0,40	—	2,00
репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	74	60	0,42	0,14	4,46	74	60	0,42	0,14	4,46	74	60	0,42	0,14	4,46
Белые коренья .	26	20	0,40	—	2,00	26	20	0,40	—	2,00	26	20	0,40	—	2,00
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Лук зеленый . .	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30
Помидоры	90	75	0,46	0,12	2,45	90	75	0,46	0,12	2,45	90	75	0,46	0,12	2,45
Сахар	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83
Зелень: укроп, петрушка . . .	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Итого . . .	—	363	2,1	18,92	17,78	—	358	2,10	14,26	17,78	—	353	2,10	9,61	17,78
	В—250 *К*—257					*В*—240 *К*—214					*В*—235 *К*—168				

Перец зеленый очистить от семян, сварить в соленой воде до полуготовности. Лук, морковь, белые коренья нарезать кубиками и тушить с растительным маслом под крышкой до готовности. В готовые овощи положить помидоры, нарезанные небольшими дольками, зеленый лук, зелень, лавровый лист, душистый перец и дополнительно тушить 10—15 минут. Нафаршировать перец овощами, сложить в сотейник, покрыть оставшимися овощами, тушить в духовом шкафу 15—20 минут.

№ 104

Баклажаны, фаршированные зеленью и помидорами

Показаны на диэты № 3, 8, 11, 12, 13, 15; без шпината и лука — на диэты № 5, 6, 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Баклажаны[1]	180	150	0,45	—	3,68	180	150	0,45	—	3,68	180	150	0,45	—	3,68
Помидоры	90	75	0,46	0,12	2,45	70	60	0,37	0,10	1,96	60	50	0,31	0,08	1,63
Белые коренья	26	20	0,40	—	2,00	26	20	0,40	—	2,00	26	20	0,40	—	2,00
Морковь	63	50	0,35	0,12	3,71	63	50	0,35	0,12	3,71	63	50	0,35	0,12	3,71
Лук репчатый	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Шпинат	27	20	0,48	0,08	0,59	20	15	0,36	0,06	0,44	14	10	0,24	0,04	0,30
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Итого	—	365	2,47	18,96	14,94	—	340	2,26	14,26	14,30	—	320	2,08	9,57	13,83
	В—240 К—247					В—325 К—200					В—200 К—154				

Готовить, как указано в № 103.

---

[1] Химический состав исчислен по кабачкам.

№ 105

Баклажаны по-гречески

Показаны на диэты № 3, 8, 9 11, 15; без шпината и петрушки—на диэты № 5, 6, 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
лажаны	144	120	0,38	—	2,94	144	120	0,38	—	2,94	144	120	0,38	—	2,91
идоры	90	75	0,46	0,12	2,45	70	60	0,37	0,10	1,96	60	50	0,31	0,08	1,63

Готовить, как указано в № 103.

---

¹ Химический состав исчислен по кабачкам.

№ 105

Баклажаны по-гречески

Показаны на диэты № 3, 8, 9 11, 15; без шпината и петрушки—на диэты № 5, 6, 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баклажаны	144	120	0,38	—	2,94	144	120	0,38	—	2,94	144	120	0,38	—	2,94
Помидоры	90	75	0,46	0,12	2,45	70	60	0,37	0,10	1,96	60	50	0,31	0,08	1,63
Перец болгарский стручковый	25	20	0,06	—	0,49	25	20	0,06	—	0,49	25	20	0,06	—	0,49
Шпинат	27	20	0,48	0,08	0,59	19	15	0,36	0,06	0,44	13	10	0,24	0,04	0,30
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Лук зеленый	38	30	0,28	0,06	0,90	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого...	—	305	2,32	18,93	11,43	—	270	2,01	14,21	10,49	—	250	1,84	9,52	10,02
	В—200 *К*—232					*В*—170 *К*—184					*В*—160 *К*—137				

Баклажаны очищенные нарезать кружками, толщиной в 1 см, обвалять в муке и обжарить в растительном масле.

Зеленый лук нашинковать, обжарить в масле, ввести шинкованные шпинат, салат, болгарский перец, зелень петрушки, помидоры, нарезанные небольшими дольками, и дополнительно спассеровать 10—15 минут, заправить солью; этим соусом залить баклажаны и тушить в духовом шкафу 10—15 минут. Подается в холодном виде.

№ 106

Кабачки по-гречески

Показаны на диэты № 3, 8, 9, 11, 15; без шпината и лука—на диэты № 5, 6, 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кабачки	180	120	0,38	—	2,94	180	120	0,38	—	2,94	180	120	0,38	—	2,94
Помидоры	90	75	0,46	0,12	2,45	90	75	0,46	0,12	2,45	90	75	0,46	0,12	2,45
Шпинат	27	20	0,48	0,08	0,59	27	20	0,48	0,08	0,59	27	20	0,48	0,08	0,59
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Перец болгарский, стручковый[1] .	25	20	0,06	—	0,49	25	20	0,06	—	0,49	25	20	0,06	—	0,49
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Лук зеленый . .	31	25	0,23	0,05	0,75	31	25	0,23	0,05	0,75	31	25	0,23	0,05	0,75
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого . . .	—	300	2,27	18,92	11,28	—	295	2,27	14,26	11,28	—	290	2,27	9,61	11,28
	В—200 К—231					В—295 К—188					В—190 К—145				

Молодые кабачки очистить, нарезать кружками толщиной в 1 см, готовить как указано в № 105.

Примечание. Без зелени петрушки на диэту № 7.

---

[1] Химический состав исчислен по кабачкам.

№ 107

Помидоры, фаршированные овощами

Показаны на диэты № 3, 6, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
доры	240	200	1,24	0,32	6,54	240	200	1,24	0,32	6,54	240	200	1,24	0,32	6,54
	75	60	0,42	0,14	4,46	75	60	0,42	0,14	4,46	75	60	0,42	0,14	4,4

Молодые кабачки очистить, нарезать кружками толщиной в 1 см, готовить

Примечание. Без зелени петрушки на диэту № 7.

---

[1] Химический состав исчислен по кабачкам.

№ 107

Помидоры, фаршированные овощами

Показаны на диэты № 3, 6, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Помидоры	240	200	1,24	0,32	6,54	240	200	1,24	0,32	6,54	240	200	1,24	0,32	6,54
Морковь	75	60	0,42	0,14	4,46	75	60	0,42	0,14	4,46	75	60	0,42	0,14	4,46
Белые коренья	27	20	0,40	—	2,00	27	20	0,40	—	2,00	27	20	0,40	—	2,00
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Зелень петрушки	6	5	0,06	—	0,29	6	5	0,06	—	0,29	6	5	0,06	—	0,29
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Итого	—	325	2,34	19,10	15,06	—	320	2,34	14,44	15,06	—	315	2,34	9,79	15,06
	В—200 К—249					В—195 К—205					В—190 К—162				

Срезать верхушки помидоров со стороны стебля, выжать семечки. В остальном готовить, как указано в № 103.

№ 108 Овощи по-болгарски

Показаны на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кабачки	110	75	0,23	—	1,84	110	75	0,23	—	1,84	110	75	0,23	—	1,84
Баклажаны[1]	84	75	0,23	—	1,84	84	75	0,23	—	1,84	84	75	0,23	—	1,84
Помидоры	90	75	0,46	0,12	2,45	70	60	0,37	0,10	1,96	60	50	0,31	0,08	1,63
Перец болгарский стручковый[1]	25	20	0,06	—	0,49	19	15	0,05	—	0,37	12	10	0,03	—	0,24
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Капуста белая	25	20	0,22	0,03	0,83	25	20	0,22	0,03	0,83	25	20	0,22	0,03	0,83
Шпинат	26	20	0,48	0,08	0,59	19	15	0,36	0,06	0,44	13	10	0,24	0,04	0,30
Лук репчатый	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0 29	7	5	0,06	—	0,29
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Итого ...	—	355	2,15	18,92	12,04	—	325	1,93	14,22	11,28	—	300	1,73	9,53	10,68
	В—250 К—234					В—225 К—186					В—200 К—139				

Лук крупно нарезать и обжарить в растительном масле. В готовый лук положить крупно нарезанные дольками, чеснок, морковь, болгарский перец и белые коренья, тушить до полуготовности, добавить обжаренные кабачки и баклажаны и дополнительно тушить до готовности; положить нарезанные дольками помидоры, крупно нарезанный шпинат и отваренную в соленой воде капусту, тушить 15—20 минут. При отпуске посыпать зеленью петрушки

---

[1] Химический состав исчислен по кабачкам.

№ 109 Овощи в желе с яйцами

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15; без картофеля — на диэту № 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
фель моло-	36	30	0,42	0,06	5,57	36	30	0,42	0,06	5,57	36	30	0,42	0,06	5,57
та цветная	60	30	0,36	0,06	0,90	40	20	0,24	0,04	0,60	40	20	0,24	0,04	0,60
	23	20	0,38	0,02	1,25	23	20	0,38	0,02	1,25	23	20	0,38	0,02	1,25
сленые	48	40	0,25	0,06	1,31	48	40	0,25	0,06	1,31	48	40	0,25		1,31
					0,19	14	10	0,10	[illegible]	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19

дольками, чеснок, морковь,
обжаренные кабачки и баклажаны и дополнительно тушить
помидоры, крупно нарезанный шпинат и отьваренную в соленой воде капусту, тушить
пуске посыпать зеленью петрушки

---

[1] Химический состав исчислен по кабачкам.

№ 109

Овощи в желе с яйцами

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15; без картофеля — на диэту № 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Картофель молодой	36	30	0,42	0,06	5,57	36	30	0,42	0,06	5,57	36	30	0,42	0,06	5,57
Капуста цветная	60	30	0,36	0,06	0,90	40	20	0,24	0,04	0,60	40	20	0,24	0,04	0,60
Бобы зеленые	23	20	0,38	0,02	1,25	23	20	0,38	0,02	1,25	23	20	0,38	0,02	1,25
Помидоры	48	40	0,25	0,06	1,31	48	40	0,25	0,06	1,31	48	40	0,25	0,06	1,31
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Яйца	1 шт.	48	5,84	5,52	0,26	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09
Желатин	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Бульон мясной	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52
Итого...	—	256	10,49	6,71	10,00	—	222	7,45	3,93	9,57	—	214	6,48	3,01	9,53
	В—235 К—146					В—200 К—106					В—195 К—93				

Молодой картофель, цветную капусту и зеленую фасоль отварить в соленой воде. Яйцо сварить вкрутую. Бульон вскипятить, добавить в него размоченный желатин. Влить немного горячего желе в формочку, остудить, на застывшее желе положить яйцо, на яйцо и вокруг него уложить отварные нарезанные овощи, сырые помидоры и салат. Залить сверху полуостывшим желе.

При отпуске погрузить форму на секунду в теплую воду и желе выложить из формы на тарелку. К овощам в желе можно подать соус № 417 или сметану, смешанную с тертым сыром.

№ 110

Фрикадельки овощные в желе

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29
Капуста цветная	60	30	0,36	0,06	0,90	40	20	0,24	0,04	0,60	20	10	0,12	0,02	0,30
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Укроп	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Сыр советский	16	15	4,23	3,48	0,31	11	10	2,82	2,32	0,21	5	5	1,41	1,16	0,10
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Желатин	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Бульон мясной	90	90	0,81	1,17	0,63	90	90	0,81	1,17	0,63	90	90	0,81	1,17	0,63
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33
Итого ...	—	255	12,16	23,74	12,21	—	222	9,48	16,26	11,58	—	198	7,41	10,42	11,12
	В—200 *К*—320					*В*—170 *К*—237					*В*—140 *К*—173				

Картофель и капусту отварить в отдельности, протереть, соединить с тертым сыром, маслом и сметаной, добавить мелко рубленные салат, укроп, яичный белок, протертые вареные желтки. Всю массу хорошо вымешать, разделать по 10 шариков на порцию, уложить в салатник между листиками петрушки, залить слегка остывшим желе, остудить.

№ 111

Мусс из овощей

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель	40	30	0,42	0,06	5,57	40	30	0,42	0,06	5,57	40	30	0,42	0,06	5,57
Капуста цветная	40	20	0,24	0,04	0,60	40	20	0,24	0,04	0,60	40	20	0,24	0,04	0,60
Огурцы свежие	25	20	0,14	0,02	0,36	25	20	0,14	0,02	0,36	25	20	0,14	0,02	0,36
Укроп	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—

Картофель и капусту отварить в отдельности, протереть, соединить с тертым сыром, маслом и сметаной, добавить мелко рубленные салат, укроп, яичный белок, протертые вареные желтки. Всю массу хорошо вымешать, разделать по 10 шариков на порцию, уложить в салатник между листиками петрушки, залить слегка остывшим желе, остудить.

№ 111

Мусс из овощей

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель	40	30	0,42	0,06	5,57	40	30	0,42	0,06	5,57	40	30	0,42	0,06	5,57
Капуста цветная	40	20	0,24	0,04	0,60	40	20	0,24	0,04	0,60	40	20	0,24	0,04	0,60
Огурцы свежие	25	20	0,14	0,02	0 36	25	20	0,14	0,02	0,36	25	20	0,14	0,02	0,36
Укроп	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Желатин	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—	3	3	2,47	—	—
Бульон вегетарианский	75	75	—	—	—	75	75	—	—	—	75	75	—	—	—
Простокваша	—	—	—	—	—	15	15	0,44	0,41	0,46	30	30	0,89	0,82	0,91
Итого...	—	205	7,03	10,02	7,83	—	207	6,36	8,32	8,08	—	208	6,05	5,89	8,18
	В—150 *К*—154					*В*—150 *К*—136					*В*—150 *К*—113				

Картофель и капусту отварить. В бульон положить размоченный желатин, растворить и взбить веничком в пену. Когда масса начнет густеть, ввести в нее протертые сквозь сито капусту, картофель и вареные яйца, продолжая взбивать веничком. Добавить натертые на терке свежие сырые огурцы, рубленый укроп и сметану, хорошо выбить и вылить в формочку, остудить.

Перед подачей опустить формочку на секунду в теплую воду, мусс выложить на тарелку и украсить зеленью. Можно залить густой сметаной.

№ 112

Помидоры, фаршированные яйцами и огурцами

Показаны на диэты № 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15; без лука и укропа—на диэты № 5, 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Помидоры	180	150	0,93	0,24	4,90	180	150	0,93	0,24	4,90	180	150	0,93	0,24	4,90
Огурцы	100	80	0,57	0,07	1,45	100	80	0,57	0,07	1,45	100	80	0,57	0,07	1,45
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Укроп	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Лук зеленый	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Итого...	—	287	4,54	21,71	6,96	—	274	3,57	16,13	6,92	—	265	3,08	11,02	6,90
	В—250 К—249					В—240 К—193					В—230 К—144				

С помидоров срезать верхушку, выжать семечки; яйца отварить вкрутую, изрубить; огурцы очистить, нарезать мелкими кубиками; лук и укроп нашинковать. Огурцы, рубленые яйца, укроп и петрушку смешать с соусом провансаль № 416 и нафаршировать ими помидоры.

Перед отпуском посыпать рубленой зеленью.

№ 113

Огурцы, фаршированные телятиной, яйцом и зеленью

Показаны на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
цы	125	100	0,71	0,09	1,81	125	100	0,71	0,09	1,81	125	100	0,71	0,09	1,81

С помидоров
нарезать мелкими кубиками; лук и укроп нашинковать.
с соусом провансаль № 416 и нафаршировать ими помидоры.

Перед отпуском посыпать рубленой зеленью.

№ 113

Огурцы, фаршированные телятиной, яйцом и зеленью

Показаны на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Огурцы	125	100	0,71	0,09	1,81	125	100	0,71	0,09	1,81	125	100	0,71	0,09	1,81
Телятина	129	90	16,97	0,77	—	100	70	13,20	0,60	—	70	50	9,43	0,43	—
Яйца	3/4	36	4,38	4,14	0,19	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	10	10	—	9,31	—	10	10	—	9,31	—
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	1,0	0,27	2,38	0,33	—	—	—	—	—
Простокваша	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	15	15	0,44	0,41	0,46
Итого	—	256	22,52	17,88	2,77	—	219	17,16	15,14	2,56	—	196	12,59	12,08	2,65
	В—200 *К*—270					*В*—160 *К*—221					*В*—140 *К*—175				

Свежие огурцы очистить, разрезать пополам в длину, вырезать сердцевину; телятину сварить, остудить и нарезать мелкими кубиками. Вареные яйца и часть огурцов мелко порезать, смешать с телятиной, заправить соусом провансаль № 416 и нафаршировать огурцы. При подаче полить сверху сметаной и посыпать рубленым укропом.

№ 114

Салат из редиса со сметаной

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Редис	200	100	0,74	0,13	3,11	200	100	0,74	0,13	3,11	200	100	0,74	0,13	3,11
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06		0,29
Лук зеленый . .	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45
Простокваша . .	—	—	—	—	—	20	20	0,59	0,54	0,61	30	30	0,89	0,82	0,91
Итого . . .	—	150	1,75	7,3	4,84	—	160	2,07	5,46	5,12	—	160	2,20	3,36	50,9
	В—145 К—95					В—155 К—80					В—155 К—61				

Редис нашинковать, смешать с нашинкованным зеленым луком, укропом и сметаной (или сметаной, смешанной с простоквашей).

№ 115

Салат из огурцов со сметаной

Показан на диэты № 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15; без лука и укропа — на диэты № 5, 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
...цы свежие	125	100	0,71	0,09	1,81	125	100	0,71	0,09	1,81	125	100	0,71	0,09	1,81
. . . . .	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
. . . . .	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	[illegible]					

Редис нашинковать, смешать с нашинкованным зеленым луком, укропом и сметаной (или сметаной, смешанной с простоквашей).

№ 115

Салат из огурцов со сметаной

Показан на диэты № 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15; без лука и укропа — на диэты № 5, 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Огурцы свежие	125	100	0,71	0,09	1,81	125	100	0,71	0,09	1,81	125	100	0,71	0,09	1,81
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Лук зеленый . .	20	15	0,14	0,03	0,45	20	15	0,14	0,03	0,45	20	15	0,14	0,03	0,45
Простокваша . .	—	—	—	—	—	20	20	0,59	0,54	0,61	30	30	0,89	0,82	0,91
Итого . . .	—	160	1,82	7,28	3,73	—	170	2,14	5,44	4,01	—	170	2,17	3,34	3,98
	В—155 *К*—90					*В*—165 *К*—76					*В*—165 *К*—56				

Огурцы нарезать тонкими кружками, уложить на тарелку, залить сметаной или сметаной, смешанной с простоквашей, сверху посыпать рубленым зеленым луком, салатом и укропом.

№ 116

Салат из помидоров

Показан на диэты № 3, 8, 10, 11, 12, 15; без лука — на диэты № 5, 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Н.п	Б	Ж	У
Помидоры	180	150	0,93	0,24	4,90	180	150	0,93	0,24	4,90	180	150	0,93	0,24	4,90
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Лук зеленый . .	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Итого . . .	—	190	1,23	9,6	5,83	—	188	1,23	7,74	5,83	—	185	1,23	4,94	5,83
	В—170 К—118					В—168 К—100					В—165 К—74				

Помидоры нарезать кружочками, уложить на тарелку, кругом украсить зеленым салатом, сверху посыпать шинкованным зеленым луком и укропом. Посолить и полить сверху растительным маслом.

№ 117

Салат из картофеля и зелени

Показан на диэты № 3, 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
отофель . . .	135	100	1,39	0,19	18,58	135	100	1,39	0,19	18,58	135	100	1,39	0,19	18,5[illegible]
ста белоко- ая	25	20	0,22	0,03	0,83	25	20	0,22	0,03	0,83	25	20	0,22	0,0[illegible]	0,8[illegible]
	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,89	12	10	0,11	0,01	0,8[illegible]	12	10	0,11	0,01	0,8[illegible]

Помидоры нарезать кружочками, уложить на тарелку, кругом украсить зеленым салатом, сверху посыпать шинкованным зеленым луком и укропом. Посолить и полить сверху растительным маслом.

№ 117

Салат из картофеля и зелени

Показан на диэты № 3, 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	135	100	1,39	0,19	18,58	135	100	1,39	0,19	18,58	135	100	1,39	0,19	18,58
Капуста белокочанная . . .	25	20	0,22	0,03	0,83	25	20	0,22	0,03	0,83	25	20	0,22	0,03	0,83
Лук репчатый . .	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Салат	7	5	0,05	0,01	0,10	7	5	0,05	0,01	0,10	7	5	0,05	0,01	0,10
Укроп .	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Итого . . .	—	150	1,83	9,55	20,69	—	148	1,83	7,69	20,69	—	145	1,83	4,89	20,69
	В—130 *К*—180					*В*—130 *К*—163					*В*—125 *К*—137				

Картофель отварить и нарезать кружочками, капусту нашинковать, слегка протереть с солью; лук репчатый нашинковать, добавить в овощи с маслом и солью, осторожно смешать, сложить на тарелку, украсить зеленым салатом и посыпать рубленым укропом

№ 118

Салат из свеклы с хреном

Показан на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Свекла	148	125	1,89	0,10	11,87
Сахар	5	5	—	—	4,74
Хрен	50	30	0,45	0,03	2,40
Уксус	По вкусу				
Итого...	—	160	2,34	0,13	19,01
		В—160 К—86			

Свеклу запечь или отварить, очистить от кожуры, нарезать небольшими пластинками; хрен натереть на терке, добавить уксус, соль, сахар; свеклу уложить в тарелку и залить хреном.

№ 119

Фасоль с луком в растительном масле

Показана на диэты № 3, 11, 15; без лука — на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Фасоль	50	50	8,30	0,85	25,00	50	50	8,30	0,85	25,00	50	50	8,30	0,85	25,00
Масло растительное	20	20	—	18,62	—	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого...	—	145	8,89	19,57	28,69	—	140	8,89	14,91	28,69	—	135	8,89	10,26	28,69
		В—160 К—336					В—155 К—292					В—150 К—249			

Фасоль сварить до готовности, лук нарезать и обжарить в масле; положить нарезанные небольшими кусками помидоры, пассеровать 10—15 минут, добавить фасоль, укроп и тушить 15—20 минут.

№ 120

Салат из свежих помидоров и яблок

Показан на диэты № 3, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
идоры	120	100	0,62	0,16	3,27	120	100	0,62	0,16	3,27	120	100	0,62	0,16	3,27
и	87	60	0,17	—	6,55	70	50	0,14	—	5,46	70	50	0,14	—	5,46
	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
							5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29

№ 120

Салат из свежих помидоров и яблок

Показан на диэты № 3, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Помидоры	120	100	0,62	0,16	3,27	120	100	0,62	0,16	3,27	120	100	0,62	0,16	3,27
Яблоки	87	60	0,17	—	6,55	70	50	0,14	—	5,46	70	50	0,14	—	5,46
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Простокваша	—	—	—	—	—	15	15	0,44	0,41	0,46	25	25	0,74	0,68	0,76
Итого...	—	210	1,76	7,32	16,03	—	205	1,9	5,35	15,07	—	205	1,93	3,24	15,04
	В—190 *К*—140					*В*—185 *К*—119					*В*—185 *К*—99				

Очищенные яблоки и помидоры нарезать тонкими пластинками. Помидоры сложить на тарелку вперемешку с яблоками. Сметану заправить сахаром, солью и залить ею помидоры. При отпуске посыпать рубленой зеленью и украсить салатом.

№ 121

Салат из цветной капусты

Показан на диэты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; без укропа—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста цветная	150	75	0,90	0,15	2,25	120	60	0,72	0,12	1,80	100	50	0,6	0,1	1,50
Яблоки	70	50	0,14	—	5,46	58	40	0,11	—	4,27	44	30	0,08	—	3,28
Ревень[1]	27	20	0,22	0,03	0,83	27	20	0,22	0,03	0,83	27	20	0,22	0,03	0,83
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Укроп	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Простокваша . .	—	—	—	—	—	15	15	0,44	0,41	0,46	25	25	0,74	0,68	0,76
Итого . . .	—	193	2,2	7,34	14,64	—	173	2,16	5,34	13,13	—	153	2,04	3,21	11,81
	В—170 *К*—137					*В*—150 *К*—112					*В*—130 *К*—86				

Цветную капусту сварить и нарезать небольшими кочешками. Яблоки и ревень очистить и нашинковать. Укроп и салат нашинковать. Все овощи смешать, заправить сметаной, сахаром и солью по вкусу, выложить в салатник и украсить зеленью.

---

[1] Химический состав исчислен по капусте.

№ 122

Грибы маринованные с луком и растительным маслом

Показаны на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
рибы маринованные	130	100	2,00	—	—	104	80	1,60	—	—	79	60	1,20	—	—
репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30

Цветную капусту сварить и нарезать небольшими кочешками. Яблоки и ревень очистить и нашинковать. Укроп и салат нашинковать. Все овощи смешать, заправить сметаной, сахаром и солью по вкусу, выложить в салатник и украсить зеленью.

---

¹ Химический состав исчислен по капусте.

№ 122

Грибы маринованные с луком и растительным маслом

Показаны на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Грибы маринованные	130	100	2,00	—	—	104	80	1,60	—	—	79	60	1,20	—	—
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Лук зеленый	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Масло растительное	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—	5	5	—	4,65	—
Сахар	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83
Чеснок	3	2	—	—	—	3	2	—	—	—	3	2	—	—	—
Итого...	—	150	2,31	13,99	4,75	—	125	1,91	9,34	4,75	—	100	1,51	4,68	4,75
	В—150 *К*—159					*В*—125 *К*—114					*В*—100 *К*—70				

Грибы крупно нарезать и смешать с шинкованным луком, рубленой петрушкой, толченым чесноком, сахаром и растительным маслом.

№ 123

Салат из болгарского перца с помидорами и зеленью

Показан на диэты № 3, 6, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Перец болгарский¹ стручковый	80	60	0,19	—	1,47	80	60	0,19	—	1,47	80	60	0,19	—	1,47
Помидоры	75	60	0,37	0,10	1,96	75	60	0,37	0,10	1,96	75	60	0,37	0,10	1,96
Лук зеленый . .	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Салат	21	15	0,15	0,03	0,28	21	15	0,15	0,03	0,28	21	15	0,15	0,03	0,28
Масло растительное	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—	5	5	—	4,65	—
Итого . . .	—	175	0,95	14,13	4,6	—	170	0,95	9,48	4,6	—	165	0,95	4,82	4,6
	В—165 *К*—154					*В*—160 *К*—111					*В*—155 *К*—67				

Перец, лук, петрушку, салат нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками, овощи смешать, заправить растительным маслом и солью.

---

[1] Химический состав болгарского перца исчислен по кабачкам.

№ 124

Салат из болгарского перца с яблоками, зеленью, луком и сметаной

Показан на диэты № 3, 6, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ерец болгарский тручковый¹ . .	67	50	0,15	—	1,23	67	50	0,15	—	1,23	67	50	0,15	—	1,23
локи	70	50	0,14	—	5,46	58	40	0,11	—	4,27	44	30	0,08	—	3,28
лень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
зеленый	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60
	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	[illegible]	[illegible]

Перец, лук, петрушку, салат нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками, овощи смешать, заправить растительным маслом и солью.

---

[1] Химический состав болгарского перца исчислен по кабачкам.

№ 124

Салат из болгарского перца с яблоками, зеленью, луком и сметаной

Показан на диэты № 3, 6, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Перец болгарский стручковый[1] . .	67	50	0,15	—	1,23	67	50	0,15	—	1,23	67	50	0,15	—	1,23
Яблоки	70	50	0,14	—	5,46	58	40	0,11	—	4,27	44	30	0,08	—	3,28
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Лук зеленый . .	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Простокваша . .	—	—	—	—	—	15	15	0,44	0,41	0,46	25	25	0,74	0,68	0,76
Итого . . .	—	170	1,44	7,2	13,5	—	165	1,58	5,23	12,44	—	155	1,58	3,12	11,42
	В—160 К—128					В—155 К—106					В—145 К—82				

Перец, яблоки, петрушку, лук и салат нашинковать, смешать со сметаной и заправить сахаром и солью.

---

[1] Химический состав исчислен по кабачкам.

№ 125

Салат из свежей капусты, помидоров, лука и растительного масла

Показан на диэты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; без лука и зелени петрушки на диэты № 5, 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста белая	100	80	0,88	0,12	3,31	100	80	0,88	0,13	3,31	100	80	0,88	0,12	3,31
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук репчатый . .	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
Салат	14	10	0,10	,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Зелень петрушки	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Итого . . .	—	163	1,43	9,54	6,20	—	161	1,43	7,68	6,20	—	158	1,43	4,88	6,20
	В—160 К—120					*В*—155 К—102					*В*—153 К—76				

Капусту, салат и петрушку нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками. Все овощи смешать, заправить растительным маслом.

СУПЫ

Основой супов являются навары (бульоны): мясные, рыбные, грибные, овощные и фруктовые.

При варке мяса, рыбы, мясных и рыбных костей и овощей в бульон переходят растворимые в воде кстрактивные вещества, минеральные соли, эфирные масла и некоторые витамины. Бульоны не обладают ысокой калорийностью, но, благодаря присутствию в них экстрактивных веществ, они возбуждают аппетит, силивают секреторную деятельность пищеварительных желез и способствуют лучшему усвоению пищи.

На те диэты, на которые мясные, рыбные, грибные и крепкие овощные навары не разрешаются, супы рятся: на воде, молоке, слабых овощных наварах, на крупяных и фруктовых отварах.

При изготовлении супов должно быть обращено внимание на правильную нарезку овощей, соблюдение авил тепловой обработки и тщательное оформление блюда.

Бульон мясной слабый

Показан на диэты № 2, 4а, 4, 8, 9

СУПЫ

Основой супов являются навары (бульоны): мясные, рыбные, грибные, овощные и фруктовые.

При варке мяса, рыбы, мясных и рыбных костей и овощей в бульон переходят растворимые в воде экстрактивные вещества, минеральные соли, эфирные масла и некоторые витамины. Бульоны не обладают высокой калорийностью, но, благодаря присутствию в них экстрактивных веществ, они возбуждают аппетит, усиливают секреторную деятельность пищеварительных желез и способствуют лучшему усвоению пищи.

На те диэты, на которые мясные, рыбные, грибные и крепкие овощные навары не разрешаются, супы варятся: на воде, молоке, слабых овощных наварах, на крупяных и фруктовых отварах.

При изготовлении супов должно быть обращено внимание на правильную нарезку овощей, соблюдение правил тепловой обработки и тщательное оформление блюда.

№ 126

Бульон мясной слабый

Показан на диэты № 2, 4а, 4, 8, 9, 12, 13, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кости мясные	100	100	—	—	—	70	70	—	—	—
Овощи сборные	20	15	—	—	—	10	7	—	—	—
Вода	600	600	—	—	—	600	600	—	—	—
Итого	—	715	2,25	3,25	1,75	—	677	1,6	2,3	1,2
		В—500 *К*—47					*В*—500 *К*—33			

Кости мелко изрубить, залить холодной водой, быстро довести до кипения, а затем варить при слабом кипении 4—5 часов. За час до готовности положить в бульон нарезанные морковь, лук и белые коренья. Готовый бульон процедить сквозь сито или марлю. Этот бульон является основой для приготовления ряда супов на мясном отваре.

Примечание. Бульон можно остудить и удалить застывший на его поверхности жир. В таком бульоне содержание жира снизится до 0,35 г, при этом соответственно должна учитываться и его питательная ценность.

№ 127

Бульон прозрачный крепкий (консоме)

Показан на диэты № 2, 3, 4, 4а, 9, 11, 13, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кости трубчатые	100	100	—	—	—	80	80	—	—	—
Мясо (для оттяжки)[1]	67	50	—	—	—	55	40	—	—	—
Овощи сборные	20	15	—	—	—	20	15	—	—	—
Яичный белок	$^1/_5$	6	—	—	—	$^1/_5$	6	—	—	—
Вода	600	600	—	—	—	600	600	—	—	—
Итого	—	771	4,5	6,50	3,50	—	741	3,60	5,20	2,80
	В—500 *К*—93					*В*—500 *К*—75				

Кости мелко изрубить, залить холодной водой, быстро довести до кипения и продолжать варить на слабом огне 4—5 часов. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с яичным белком и 50 г холодной воды, ввести в бульон, кипятить 1 час. Овощи нарезать тонкими пластинками и поджарить без жира до коричневого цвета. Поджаренные овощи ввести в бульон за 40 минут до готовности.

Готовый бульон процедить сквозь салфетку или три слоя марли.

Примечание. При обезжиривании бульона (см. примечание к № 126) остается 0,65 г жира. Для придания бульону вкуса дичи или кур в него добавляют вместе с рубленым мясом мелко изрубленные кости дичи или кур.

---

[1] После оттяжки остается 20 г вареного мяса; его используют для других блюд и учитывают в раскладке.

№ 128

Бульон с яйцом в мешочек

Показан на диэты № 2, 9, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 127	500	500	4,50	6,50	3,50	500	500	3,60	5,20	2,80
Яйца	1 шт.	48	5,84	5,52	0,26	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13
Итого	—	548	10,34	12,02	3,76	—	524	6,52	7,96	2,93
	В—500+1 яйцо *К*—169					*В*—500+0,5 яйца *К*—113				

сварить в мешочек (опустить в кипящую воду и варить 5 минут).

ленные кости дичи или кур.

---

[1] После оттяжки остается 20 г вареного мяса; его используют для других блюд и учитывают в раскладке.

№ 128

Бульон с яйцом в мешочек

Показан на диэты № 2, 9, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 127	500	500	4,50	6,50	3,50	500	500	3,60	5,20	2,80
Яйца	1 шт.	48	5,84	5,52	0,26	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13
Итого . . .	—	548	10,34	12,02	3,76	—	524	6,52	7,96	2,93
	В—500+1 яйцо *К*—169					*В*—500+0,5 яйца *К*—113				

Яйцо сварить в мешочек (опустить в кипящую воду и варить 5 минут). Яйцо, очищенное от скорлупы, кладется в бульон при отпуске.

№ 129

Бульон с яичными хлопьями

Показан на диэты № 2, 9, 11, 12, 13, 15; с белковыми хлопьями—на диэты № 4, 4а

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 127	500	500	4,50	6,50	3,50	500	500	3,60	5,20	2,80
Яйца (для хлопьев)	1	48	5,84	5,52	0,26	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13
Итого . . .	—	548	10,34	12,02	3,76	—	524	6,52	7,96	2,93
	В—500+1 яйцо *К*—169					*В*—500+0,5 яйца *К*—113				

Яйцо взбить и ввести в кипящий бульон через дуршлаг, непрерывно помешивая.

№ 130

Бульон с омлетом

Показан на диэты № 2, 9, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 127	450	450	4,05	5,85	3,15	470	470	4,23	6,11	3,29
Яйца	1	48	5,84	5,52	0,26	½	24	2,92	2,76	0,13
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Итого	—	528	10,72	16,44	4,67	—	522	7,96	12,26	4,67
	В—500 *К*—216					*В*—500 *К*—166				

Яйцо смешать с молоком, вылить в смазанный маслом и устланный бумагой сотейник. Сварить на пару омлет, обрезать у краев сотейника ножом, осторожно выложить, снять бумагу, нарезать небольшими кусками.

При отпуске омлет класть в тарелку, заливая горячим бульоном.

Примечание. В омлет можно добавлять рубленую зелень петрушки, тушеную рубленую морковь и др.

№ 131

Бульон с рисом

Показан на диэты № 1, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 127	420	420	3,78	5,46	2,98	450	450	4,05	5,85	3,15
Рис	40	40	2,60	0,46	28,69	30	30	1,95	0,35	21,52
Итого	—	460	6,38	5,92	31,67	—	480	6,00	6,20	24,67
	В—500 *К*—211					*В*—500 *К*—183				

Сварить рис в большом количестве кипящей воды, откинуть на сито, промыть кипяченой водой, дать воде стечь, затем сложить в кастрюлю и залить бульоном. До отпуска хранить на мармите.

При отпуске рис положить в тарелку и залить бульоном.

№ 132

Бульон с кнелью

Показан на диэты № 2, 4, 9, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 127	450	450	4,05	5,85	3,15	470	470	4,23	6,11	3,29
асо	70	50	9,80	2,67	0,33	60	43	8,43	2,29	0,29
	15	15	—	—	—	15	15			
	10	10	0,58	0,05	5,61	10				

Сварить рис в большом количестве кипящей воды, откинуть на сито, промыть кипяченой водой, дать воде стечь, затем сложить в кастрюлю и залить бульоном. До отпуска хранить на мармите.

При отпуске рис положить в тарелку и залить бульоном.

№ 132

Бульон с кнелью

Показан на диэты № 2, 4, 9, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 127	450	450	4,05	5,85	3,15	470	470	4,23	6,11	3,29
Мясо	70	50	9,80	2,67	0,33	60	43	8,43	2,29	0,29
Вода	15	15	—	—	—	15	15	—	—	—
Хлеб	10	10	0,58	0,05	5,61	10	10	0,58	0,05	5,61
Яйца	1/6	8	1,09	1,03	0,05	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Итого . . .	—	519	15,52	9,60	9,14	—	529	13,97	9,14	9,22
	В—500 *К*—190					*В*—500 *К*—180				

Мясо (без жира и сухожилий) нарезать, соединить с размоченным хлебом и пропустить через мясорубку 3—4 раза, сложить в кастрюлю, добавить яйцо, хорошо выбить, развести водой, выпустить из конверта в сотейник, смазанный маслом, залить горячей водой, дать вскипеть. Всплывшую на поверхность кнель откинуть на сито сложить в кастрюлю, залить бульоном и до отпуска держать на мармите.

При отпуске кнель положить в тарелки и залить горячим бульоном.

Примечание. Кнель можно также разделывать столовой или чайной ложкой.

№ 133

Бульон с блинами по-польски

Показан на диэты № 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 127	400	400	3,60	5,20	2,80	420	420	3,78	5,46	2,94
Мука	25	25	2,52	0,17	17,89	20	20	2,02	0,14	14,32
Мясо	60	45	8,82	2,40	0,30	47	35	6,86	1,87	0,23
Вода	—	15	—	—	—	—	10	—	—	—
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,48	40	40	1,25	1,40	1,98
Яйца	1/4	12	1,46	1,33	0,07	1/6	8	1,09	1,03	0,05
Сахар	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83
Масло	3	3	0,03	2,52	0,02	2	2	0,02	1,68	0,01
Итого...	—	553	18,05	13,41	26,39	—	538	15,02	11,58	22,36
	В—500 *К*—307					*В*—500 *К*—261				

Муку смешать с молоком, яйцами и сахаром, испечь тонкие блинчики, мясо пропустить через мясорубку 3—4 раза, сложить в кастрюлю, хорошо выбить и соединить с водой. Блины смазать мясным фаршем, свернуть колбаской, сложить в сотейник, сбрызнуть бульоном, закрыть крышкой и припустить до готовности. Готовые блины нарезать небольшими кусками.

При отпуске класть блины в тарелку и заливать горячим бульоном.

№ 134

Бульон с вермишелью

Показан на диэты № 2, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 127	450	450	4,05	5,85	3,15	450	450	4,05	5,85	3,15
Вермишель	30	30	2,77	0,16	21,98	25	25	2,31	0,13	18,32
Итого...	—	480	6,82	6,01	25,13	—	475	6,36	5,98	21,47
	В—500 *К*—187					*В*—500 *К*—170				

Вермишель отварить в большом количестве воды, готовую вермишель откинуть на сито, промыть кипящей водой, сложить в кастрюлю, залить бульоном; до отпуска держать на мармите.

При отпуске вермишель положить в тарелку, залить горячим бульоном.

Бульон с домашней лапшой или лазанками

Муку смешать с молоком, яйцами и сахаром, испечь тонкие блинчики, мясо пропусти
ку 3—4 раза, сложить в кастрюлю, хорошо выбить и соединить с водой. Блины смазать мясным фаршем, свернуть колбаской, сложить в сотейник, сбрызнуть бульоном, закрыть крышкой и припустить до готовности. Готовые блины нарезать небольшими кусками.

При отпуске класть блины в тарелку и заливать горячим бульоном.

№ 134

Бульон с вермишелью

Показан на диэты № 2, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 127	450	450	4,05	5,85	3,15	450	450	4,05	5,85	3,15
Вермишель	30	30	2,77	0,16	21,98	25	25	2,31	0,13	18,32
Итого	—	480	6,82	6,01	25,13	—	475	6,36	5,98	21,47
		В—500 К—187					В—500 К—170			

Вермишель отварить в большом количестве воды, готовую вермишель откинуть на сито, промыть кипяченой водой, сложить в кастрюлю, залить бульоном; до отпуска держать на мармите.

При отпуске вермишель положить в тарелку, залить горячим бульоном.

№ 135

Бульон с домашней лапшой или лазанками

Показан на диэты: № 2, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 127	450	450	4,05	5,85	3,15	460	460	4,14	5,98	3,22
Мука пшеничная	35	35	3,53	0,24	25,06	25	25	2,52	0,17	17,90
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Вода	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Итого	—	507	9,04	7,47	28,28	—	501	7,39	6,84	21,15
		В—500 К—222					В—500 К—180			

Из муки, воды и яиц замесить крутое тесто и через 10—15 минут тонко раскатать и нашинковать, сварить лапшу в большом количестве кипящей воды. Готовую лапшу откинуть на сито, промыть холодной кипяченой водой, сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством бульона и до отпуска держать на мармите.

При отпуске положить лапшу в тарелку, залить горячим бульоном.

Вместо лапши можно приготовить из теста лазанки; для этого раскатанное тесто нарезается небольшими ромбиками.

Примечание. В бульон с лапшой можно добавлять овощи, нарезанные в виде лапши, и тушенные в бульоне.

№ 136

Бульон с перловой крупой и овощами

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Бульон № 127	450	450	4,05	5,85	3,15	450	450	4,05	5,85	3,15
Крупа перловая	25	25	1,66	0,20	16,84	20	20	1,33	0,16	13,47
Овощи сборные	60	50	0,35	0,12	3,71	60	50	0,35	0,12	3,71
Итого	—	525	6,06	6,17	23,70	—	520	5,73	6,13	20,33
	В—500 К—179					В—500 К—164				

Перловую крупу размочить, сварить в большом количестве воды до готовности, откинуть на сито и промыть, как указано в № 135. Овощи нарезать мелкими кубиками и тушить в небольшом количестве бульона; готовые овощи смешать с перловой крупой и держать до отпуска на мармите.

При отпуске залить горячим бульоном.

№ 137

Бульон с клецками и зеленью

Показан на диэты № 2, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Бульон № 127	450	450	4,05	5,85	3,15	470	470	4,23	6,11	3,29
Мука	35	35	3,53	0,24	25,06	30	30	3,02	0,20	21,28
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	523	10,65	17,25	28,64	—	525	9,30	12,35	24,93
	В—500 К—321					В—500 К—255				

30 см³ воды вскипятить с маслом; в кипящую воду засыпать муку, хорошо вымешать, остудить, доба-
ца и зелень петрушки, тщательно выбить, разделать клецки ложкой или тесто раскатать колбаской и
в виде клецок и отварить в кипящей воде.
отпуске положить клецки в тарелку, залить кипящим бульоном

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	523	10,65	17,25	28,64	—	525	9,30	12,35	24,93
	В—500 К—321					В—500 К—255				

30 см³ воды вскипятить с маслом; в кипящую воду засыпать муку, хорошо вымешать, остудить, добавить яйца и зелень петрушки, тщательно выбить, разделать клецки ложкой или тесто раскатать колбаской и нарезать в виде клецок и отварить в кипящей воде.

При отпуске положить клецки в тарелку, залить кипящим бульоном.

№ 138

Бульон с заварными орешками

Показан на диэты № 2, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Бульон № 127	450	450	4,05	5,85	3,15	470	470	4,23	6,11	3,29
Мука пшеничная	30	30	3,02	0,20	21,28	25	25	2,52	0,17	17,89
Масло сливочное	12	12	0,12	10,08	0,07	8	8	0,08	6,72	0,05
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09
Итого	—	516	10,11	18,89	24,63	—	519	8,78	14,84	21,32
	В—500 К—318					В—500 К—261				

Приготовить тесто по № 137, выпустить из конверта на железный лист в виде маленьких орешков и запечь в духовом шкафу при умеренной температуре. Класть в горячий бульон при отпуске блюда.

№ 139

Бульон с манными клецками

Показан на диэты № 2, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Бульон № 127	450	450	4,05	5,85	3,15	470	470	4,23	6,11	3,29
Крупа манная	30	30	2,40	0,24	22,10	25	25	2,00	0,20	18,41
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Вода	45	45	—	—	—	35	35	—	—	—
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Итого	—	551	8,50	16,33	25,40	—	547	7,74	11,89	21,80
	В—500 К—291					В—500 К—232				

Воду вскипятить с маслом, в кипящую воду засыпать манную крупу, варить 5 минут, остудить, добавить яйцо, хорошо вымешать; тесто раскатать в виде тонкой колбаски, нарезать небольшими кусками, сварить в кипящей воде. До отпуска хранить на мармите в бульоне; при отпуске положить клецки в тарелку, залить бульоном.

№ 140

Бульон с картофельными клецками

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Бульон № 127	450	450	4,05	5,85	3,15	470	470	4,23	6,11	3,29
ртофель	55	40	0,56	0,08	7,43	40	30	0,42	0,06	5,57
а пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
. . . .	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
ливочное	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,18
	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16

Воду вскипятить с маслом, в кипящую воду засыпать манную крупу, варить 5 минут, остудить, добавить яйцо, хорошо вымешать; тесто раскатать в виде тонкой колбаски, нарезать небольшими кусками, сварить в кипящей воде. До отпуска хранить на мармите в бульоне; при отпуске положить клецки в тарелку, залить бульоном.

№ 140

Бульон с картофельными клецками

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 127	450	450	4,05	5,85	3,15	470	470	4,23	6,11	3,29
Картофель	55	40	0,56	0,08	7,43	40	30	0,42	0,06	5,57
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16
Мускатный орех	0,1	0,1	—	—	—	0,1	0,1	—	—	—
Хлеб белый	10	10	0,58	0,05	5,61	10	10	0,58	0,05	5,61
Итого	—	544	8,50	16,99	23,72	—	542	7,88	13,06	21,89
	В—500 *К*—290					*В*—500 *К*—243				

Черствый белый хлеб натереть на терке, картофель сварить и пропустить через мясорубку, натереть мускатный орех. Муку, масло, яйцо, сметану, хлеб и орех смешать, добавить картофельное пюре, хорошо вымешать и разделать в виде небольших шариков. Гладкую сторону терки посыпать картофельной мукой, картофельные шарики класть на терку и, надавливая, придать им вид «ежика». Клецки сварить в кипящей воде.

До отпуска хранить на мармите в бульоне. Подавать с бульоном.

№ 141

Бульон с творожными клецками

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 127	450	450	4,05	5,85	3,15	470	470	4,23	6,11	3,29
Творог	25	25	4,65	0,15	0,30	25	25	4,65	0,15	0,30
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	5	5	0,13	1,19	0,16
Яйца	¹/₂	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09
Орех мускатный	0,5	0,5	—	—	—	0,5	0,5	—	—	—
Итого	—	539	13,63	20,83	14,87	—	536	12,53	13,59	14,61
	В—500 *К*—310					*В*—500 *К*—237				

Творог отжать, протереть сквозь сито, сложить в кастрюлю вместе с маслом и яичным желтком, выбить до получения однородной массы; ввести муку, сметану и натертый мускатный орех. Хорошо вымешать, добавить взбитый белок, осторожно вымешать; разделать столовой ложкой клецки, сложить в смазанный маслом сотейник, залить кипящей водой и варить до готовности.

До отпуска хранить на мармите. Подавать с бульоном.

№ 142

Бульон с рисово-овощной запеканкой

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	25	25	1,62	0,29	17,93	20	20	1,30	0,23	14,34
Яйца	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¹/₄	12	1,46	1,38	0,07
орколь	30	25	0,17	0,06	1,86	30	25	0,17	0,06	1,86
е коренья	15	12	0,08	0,03	0,89	15	12	0,08	0,03	[illegible]
а свежая	25	20	0,22	0,03	0,83	25	20	0,22	[illegible]	[illegible]
ивочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	[illegible]
	11	10	3,45	1,18	0,42	5	5	1,73	[illegible]	[illegible]

В—500 К—310

Творог отжать, протереть сквозь сито, сложить в кастрюлю вместе с маслом и яичным желтком, взбить до получения однородной массы; ввести муку, сметану и натертый мускатный орех. Хорошо вымешать, добавить взбитый белок, осторожно вымешать; разделать столовой ложкой клецки, сложить в смазанный маслом сотейник, залить кипящей водой и варить до готовности.

До отпуска хранить на мармите. Подавать с бульоном.

№ 142

Бульон с рисово-овощной запеканкой

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	25	25	1,62	0,29	17,93	20	20	1,30	0,23	14,34
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Морковь	30	25	0,17	0,06	1,86	30	25	0,17	0,06	1,86
Белые коренья	15	12	0,08	0,03	0,89	15	12	0,08	0,03	0,89
Капуста свежая	25	20	0,22	0,03	0,83	25	20	0,22	0,03	0,83
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сыр голландский	11	10	3,45	1,18	0,42	5	5	1,73	0,59	0,21
Бульон № 127	450	450	4,05	5,85	3,15	470	470	4,23	6,11	3,29
Итого	—	568	11,68	17,68	25,23	—	569	9,24	12,63	21,52
	В—500 *К*—316					*В*—500 *К*—243				

Овощи нашинковать в виде лапши и тушить под крышкой с половиной масла; рис отварить, откинуть на сито, смешать с яйцом; сотейник смазать маслом и посыпать сухарями. Рис и тушеные овощи сложить в три слоя с овощами посредине. Посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета. Запеканку нарезать из расчета по два куска на порцию.

При отпуске класть запеканку в горячий бульон.

№ 143

Бульон с рисово-томатной запеканкой

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 127	450	450	4,05	5,85	3,15	470	470	4,23	6,11	3,29
Рис	25	25	1,62	0,29	18,93	20	20	1,30	0,23	14,34
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Масло сливочное	11	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сыр	10	10	3,45	1,18	0,42	5	5	1,73	0,59	0,21
Итого	—	541	11,60	17,58	25,12	—	542	9,20	12,53	20,41
	В—500 *К*—314					*В*—500 *К*—238				

Рис отварить, лук мелко нарубить и поджарить, добавить томат, продолжая пассеровать 5 минут, затем смешать лук с рисом и яйцом, сложить в сотейник, смазанный маслом и посыпанный сухарями, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

При отпуске запеканку класть в бульон.

№ 144

Бульон с пельменями

Показан на диэты № 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 127	400	400	3,60	5,20	2,80	420	420	3,78	5,46	2,94
ка	30	30	3,02	0,20	21,48	25	25	2,52	0,17	17,89
средней упитанности	75	55	10,78	2,93	0,37	55	40	10,78	2,93	0,37
	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06

Рис отварить, лук мелко нарубить и поджарить,
смешать лук с рисом и яйцом, сложить в сотейник, смазанный маслом и
тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.
При отпуске запеканку класть в бульон.

№ 144

Бульон с пельменями

Показан на диэты № 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 127	400	400	3,60	5,20	2,80	420	420	3,78	5,46	2,94
Мука	30	30	3,02	0,20	21,48	25	25	2,52	0,17	17,89
Мясо средней упитанности	75	55	10,78	2,93	0,37	55	40	10,78	2,93	0,37
Лук	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Вода	15	15	—	—	—	12	12	—	—	—
Итого	—	528	19,48	10,18	25,80	—	521	18,67	9,95	22,33
	В—500 *К*—280					*В*—500 *К*—261				

Из муки, воды и яиц замесить тесто, мясо пропустить через мясорубку два раза вместе с луком, тесто раскатать тонким слоем, фарш положить так, чтобы оставшимся краем теста прикрыть его, вырезать каждый кусочек выемкой, «защипать» края. Варить в кипящей воде; пельмени извлекать шумовкой из воды по мере готовности. Хранить на мармите в небольшом количестве бульона. Перед отпуском класть в горячий бульон.

Примечание. Для пельменей рекомендуется использовать жирное мясо.

№ 145

Бульон с бисквитом по-варшавски

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 127	480	480	4,32	6,24	3,36	480	480	4,32	6,24	3,36
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Зелень петрушки	10	8	0,10	—	0,48	10	8	0,10	—	0,48
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13
Мускатный орех	0,1	0,1	—	—	—	0,1	0,1	—	—	—
Итого . . .	—	537	8,50	21,66	11,22	—	532	8,45	17,47	11,19
	В — 500 К — 282					*В* — 500 К — 243				

Масло выбить добела, ввести желтки, муку, натертый мускатный орех и рубленую зелень. Все это хорошо вымешать, добавить взбитый белок, осторожно вымешать, вылить массу на смазанный маслом лист, запечь в духовом шкафу при умеренной температуре.

При отпуске класть нарезанный небольшими кусками бисквит в бульон.

№ 146

Бульон с овощами «соломкой»

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
льон № 127	450	450	4,05	5,85	3,15	460	460	4,14	5,98	3,22
рковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
ые коренья	30	25	0,18	0,06	1,86	30	25	0,18	0,06	1,86
нат . . .	20	15	0,36	0,06	0,44	10	8	0,19	0,03	0,24
леные	20	18	0,34	0,02	1,13	10	9	0,17	0,01	0,56

Масло выбить добела, ввести желтки, муку, натертый мускатный орех и рубленую зелень. Все это хорошо вымешать, добавить взбитый белок, осторожно вымешать, вылить массу на смазанный маслом лист, запечь в духовом шкафу при умеренной температуре.

При отпуске класть нарезанный небольшими кусками бисквит в бульон.

№ 146

Бульон с овощами «соломкой»

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 127	450	450	4,05	5,85	3,15	460	460	4,14	5,98	3,22
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Белые коренья	30	25	0,18	0,06	1,86	30	25	0,18	0,06	1,86
Шпинат	20	15	0,36	0,06	0,44	10	8	0,19	0,03	0,24
Бобы зеленые	20	18	0,34	0,02	1,13	10	9	0,17	0,01	0,56
Салат	10	8	0,08	0,01	0,16	10	8	0,08	0,01	0,16
Итого	—	546	5,22	6,07	8,97	—	540	4,97	6,16	8,27
	В — 500 *К* — 114					*В* — 500 *К* — 111				

Морковь и белые коренья нашинковать в виде лапши, тушить с небольшим количеством бульона до готовности, добавить нашинкованные шпинаты и салат; продолжать тушить пять минут. Бобы нашинковать и сварить в кипящей воде до готовности, готовые бобы смешать с тушеными овощами.

При отпуске овощи положить в тарелку, залить горячим бульоном.

№ 147

Бульон с овощами «шпалкой»

Показан на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 127	400	400	3,60	5,20	2,80	400	400	3,60	5,20	2,80
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	80	65	0,46	0,16	4,83
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Спаржа	20	15	0,19	0,02	0,29	10	8	0,10	0,01	0,16
Горошек зеленый	20	20	0,38	0,02	1,25	10	10	0,19	0,01	0,63
Цветная капуста	60	30	0,36	0,06	0,90	30	15	0,18	0,03	0,45
Бобы зеленые	15	12	0,23	0,01	0,75	25	20	0,38	0,02	1,25
Итого	—	537	5,18	5,46	10,45	—	538	5,05	5,48	11,61
	В — 500 *К* — 115					*В* — 500 *К* — 119				

Морковь и белые коренья нарезать в виде шпалок, тушить до готовности с небольшим количеством бульона; спаржу нарезать на небольшие кусочки; цветную капусту разобрать на маленькие кочанки; бобы нарезать шпалкой, капусту и бобы сварить раздельно; горошек отварить в соленой воде. Все овощи смешать.

До отпуска держать в небольшом количестве бульона на мармите.

При отпуске положить овощи в тарелку и залить бульоном.

№ 148

Бульон с овощами «звездочкой»

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
орковь	63	50	0,35	0,12	3,71	80	65	0,46	0,16	4,83
елые коренья	40	32	0,22	0,08	2,38	40	32	0,22	0,08	2,38
пинат	20	15	0,36	0,06	0,44	20	15	0,36	0,06	0,44
йца	1	48	5,84	5,52	0,26	½	24	2,92	2,76	0,13
льон № 127	400	400	3,60	5,20	2,80	400	400	3,60	5,20	2,80
Итого	—	545	10,37	10,98	9,59	—	536	7,56	8,26	10,5
	В — 500 *К* — 184					*В* — 500 *К* — 151				

указано в № 147;

Морковь и белые коренья нарезать в виде шпалок, тушить до готовности с
бульона; спаржу нарезать на небольшие кусочки; цветную капусту разобрать на маленькие кочанки; бобы нарезать шпалкой, капусту и бобы сварить раздельно; горошек отварить в соленой воде. Все овощи смешать.

До отпуска держать в небольшом количестве бульона на мармите.

При отпуске положить овощи в тарелку и залить бульоном.

№ 148

Бульон с овощами «звездочкой»

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	63	50	0,35	0,12	3,71	80	65	0,46	0,16	4,83
Белые коренья	40	32	0,22	0,08	2,38	40	32	0,22	0,08	2,38
Шпинат	20	15	0,36	0,06	0,44	20	15	0,36	0,06	0,44
Яйца	1	48	5,84	5,52	0,26	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13
Бульон № 127	400	400	3,60	5,20	2,80	400	400	3,60	5,20	2,80
Итого	—	545	10,37	10,98	9,59	—	536	7,56	8,26	10,58
		В — 500 *К* — 184					*В* — 500 *К* — 151			

Овощи порезать в виде звездочек, тушить, как указано в № 147; яйцо сварить в мешочек (5 минут), очистить от скорлупы и при отпуске класть в бульон вместе с овощами.

№ 149

Бульон со свекольным соком и гренками

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свекла	150	120	1,82	0,10	11,40	150	120	1,82	0,10	11,40
Белок яичный (для оттяжки)	$^1/_4$	8	—	—	—	$^1/_4$	8	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мясо говяжье (для оттяжки)	47	35	—	—	—	28	20	—	—	—
Хлеб белый	50	50	2,90	0,22	28,04	50	50	2,90	0,22	28,04
Сыр	21	20	6,90	2,36	0,84	16	15	5,18	1,77	0,63
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Уксус	По вкусу					По вкусу				
Бульон № 127	350	350	3,15	4,55	2,45	350	350	3,15	4,55	2,45
Итого	—	593	14,92	11,43	43,11	—	571	13,18	9,16	42,89
	В — 500 К — 344					В — 500 К — 315				

Свеклу натереть, смешать с пропущенным через мясорубку мясом, яичным белком и небольшим количеством уксуса, залить бульоном; довести до кипения и процедить сквозь салфетку. Хлеб нарезать тонкими пластинками; сыр натереть, смешать с томатом; полученной массой намазать хлеб и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

Подавать с бульоном.

№ 150

Борщ украинский

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15; в протертом виде—на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Бульон № 126	200	200	0,90	1,30	0,70	250	250	1,12	1,62	0,87
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05

Бульон № 126	200	200	0,90	1,30	0,70	250	250	1,12	1,62	0,87
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Свекла	100	80	1,21	0,06	7,60	100	80	1,21	0,06	7,60
Уксус	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Капуста	100	80	0,88	0,12	3,31	100	80	0,88	0,12	3,31
Мясо[1]	67	50	9,80	2,67	0,33	—	—	—	—	—
Картофель	73	55	0,77	0,11	10,21	73	55	0,77	0,11	10,21
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,84	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	599	15,73	19,95	37,21	—	582	5,72	12,35	36,54
	В — 500+30 г мяса *К* — 402					*В* — 500 *К* — 288				

Свеклу, морковь и белые коренья нарезать соломкой, сложить в сотейник, добавить уксус, томат, немного соли, жир с бульона, тушить под крышкой до готовности, часто помешивая. Лук нашинковать и спассеровать в масле, добавить лавровый лист, душистый перец и соединить с овощами, капусту нашинковать и положить в кипящий бульон, добавить крупно нарезанный картофель. Прокипятить, добавить тушеные овощи, еще прокипятить, заправить мучной пассеровкой, добавить соль и сахар по вкусу.

При отпуске положить вареное мясо, сметану, посыпать рубленой зеленью.

---

[1] Желательно брать грудинку.

№ 151 Борщ флотский (с гренками)

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15; протертый—на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	200	200	0,90	1,30	0,70	250	250	1,12	1,62	0,87
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Свекла	100	80	1,21	0,06	7,60	100	80	1,21	0,06	7,60
Капуста	100	80	0,88	0,12	3,31	100	80	0,88	0,12	3,31
Картофель	60	45	0,63	0,09	8,36	60	45	0,63	0,09	8,36
Мясо[1]	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Сосиски	31	30	3,51	4,05	1,65	—	—	—	—	—
Ржаной хлеб	50	50	2,74	0,31	19,66	50	50	2,74	0,31	19,66
Уксус	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	674	22,82	24,55	56,71	—	622	8,32	12,64	54,35
	В — 500 + 33 г мяса + 30 г сосисок *К* — 554					*В* — 500 *К* — 375				

Овощи режутся небольшими тонкими ромбиками, а капуста крупными шашками; в остальном борщ готовится по № 150. При отпуске в борщ кладется вареное мясо и нарезанные небольшими кусочками вареные сосиски. Хлеб нарезать ромбиками и высушить в духовом шкафу. Подавать к борщу.

Примечание. Можно подавать к борщу вместо гренков рассыпчатую гречневую кашу (борщ скоболевский).

---

[1] Желательно брать грудинку.

№ 152 Борщ полтавский

Показан на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; протертый—на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
льон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	300	300	1,35	1,95	1,05
ло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	8	8	0,08	6,72	0,05
репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
вь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
	80	65	0,98	0,05	6,17	80	65	0,98	0,05	6,17
	120	95	1,04	0,14	3,94	120	95	1,04	0,14	3,94
	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,2

№ 152

Борщ полтавский

Показан на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; протертый—на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	300	300	1,35	1,95	1,05
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Свекла	80	65	0,98	0,05	6,17	80	65	0,98	0,05	6,17
Капуста	120	95	1,04	0,14	3,94	120	95	1,04	0,14	3,94
Картофель	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29
Свиная грудинка	54	40	5,50	14,18	0,14	—	—	—	—	—
Сало шпиг	10	10	1,05	6,15	—	5	5	0,52	3,07	—
Уксус	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Пшено	10	10	0,74	0,19	6,24	10	10	0,74	0,19	6,24
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Чеснок	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	665	12,60	32,69	37,93	—	638	6,56	15,90	37,60
	В — 500 + 25 г мяса *К* — 508					*В* — 500 *К* — 329				

Готовится по № 150, но вместо мяса в борщ кладется свежая или копченая отварная свиная грудинка, вместо мучной пассеровки борщ заправляется толченым пшеном и шпигом, смешанным с чесноком и истолченным в ступке.

№ 153

Борщ красный

Показан на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; протертый—на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	300	300	1,35	1,95	1,05
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Свекла	170	135	2,04	0,11	12,82	170	135	2,04	0,11	12,82
Капуста	80	65	0,71	0,10	2,69	80	65	0,71	0,10	2,69
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Мясо говяжье	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Колбаса любительская	26	25	3,36	3,55	1,00	—	—	—	—	—
Уксус	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого . . .	—	664	20,18	24,00	32,81	—	617	5,84	12,60	31,11
	В — 500 + 33 г мяса + 25 г колбасы *К* — 440					*В* — 500 *К* — 269				

Готовить по № 150 со следующими особенностями: 50 г свеклы натереть, добавить уксус, немного соли и 30 г бульона; вскипятить и процедить сквозь сито; мясо отварить, колбасу мелко нарезать. Все это класть в борщ при отпуске.

№ 154

Борщ литовский

Показан на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; протертый—на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ьон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	300	300	1,35	1,95	1,05
о сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
епчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
ь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
ренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
	120	95	1,43	0,07	9,02	120	95	1,43	0,07	9,02
	95	75	0,82	0,11	3,10	95	75	0,82	0,11	3,10
	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
						10	10			

№ 154

Борщ литовский

Показан на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; протертый—на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	300	300	1,35	1,95	1,05
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Свекла	120	95	1,43	0,07	9,02	120	95	1,43	0,07	9,02
Капуста	95	75	0,82	0,11	3,10	95	75	0,82	0,11	3,10
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Уксус	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Колбаса чайная	26	25	3,36	3,55	1,00	—	—	—	—	—
Итого	—	634	19,68	23,97	29,42	—	587	5,34	12,57	27,72
	В — 500 + 33 г мяса + 25 г колбасы *К* — 424					*В* — 500 *К* — 252				

Готовится по № 150 со следующими особенностями: 50 г свеклы натереть, добавить уксус, немного соли и 30 г бульона. Вскипятить, процедить, остудить и добавить сметану; колбасу мелко нарезать. Все положить в борщ при отпуске блюда.

№ 155

Борщ польский

Показан на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; протертый — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	300	300	1,35	1,95	1,05
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,07	1,49
Свекла	200	160	2,42	0,12	15,20	200	160	2,42	0,12	15,20
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Мясо говяжье	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Уксус	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Сосиски	31	30	3,51	4,05	1,65	—	—	—	—	—
Итого...	—	629	20,00	24,41	33,15	—	577	5,51	12,51	30,80
	В — 500 + 33 г мяса + 30 г сосисок *К* — 445					*В* — 500 *К* — 265				

Готовится по № 150 со следующими особенностями: половину нормы свеклы запечь в духовом шкафу, очистить, нашинковать в виде лапши, 50 г свеклы натереть, залить 30 г бульона, добавить уксус и соль. Довести до кипения, процедить, соединить с печеной свеклой и ввести в готовый борщ.

При отпуске в борщ кладут мясо и сосиски, отваренные и нарезанные небольшими кусками.

Примечание. Можно отпускать с гренками.

№ 156

Борщ зеленый

Показан на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; протертый — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	250	250	1,12	1,62	0,87
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	—	—	—	—	—	25	20	0,14	0,05	1,49
Яйцо	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Свекла	100	80	1,21	0,06	7,60	100	80	1,21	0,06	7,60
Щавель	52	40	0,63	0,16	1,12	70	55	0,86	0,22	1,54
Шпинат	52	40	0,96	0,17	1,18	70	55	1,32	0,23	1,63
Картофель	50	40	0,56	0,08	7,43	70	50	0,69	0,09	9,29
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Мясо говяжье	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Итого	—	633	20,21	23,42	32,27	—	609	8,40	14,04	35,55
	В — 500+33 г мяса *К* — 433					*В* — 500 *К* — 310				

Овощи режут и тушат, как указано в № 150. В кипящий бульон кладут крупно нарезанный картофель, затем вводят тушеные овощи, нарезанный щавель и шпинат. При варке доводят до кипения и заправляют мучной пассеровкой, сахаром и солью. При отпуске в тарелку кладут вареное мясо и крутое яйцо, наливают борщ, добавляют сметану и рубленую зелень петрушки.

Примечание. В борщ можно класть вместе со щавелем ботву свеклы, молодую крапиву и ботву молодой редиски.

№ 157

Щи зеленые

Показаны на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	300	300	1,35	1,95	1,05
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук зеленый	31	25	0,23	0,05	0,75	31	25	0,23	0,05	0,75
Шпинат	105	80	1,93	0,34	2,37	105	80	1,93	0,34	2,37
Щавель	105	80	1,26	0,33	2,25	105	80	1,26	0,33	2,25
Картофель	75	55	0,76	0,10	10,22	75	55	0,76	0,10	10,22
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	623	20,97	23,74	25,41	—	589	8,53	14,51	24,65
	В — 500+33 г мяса			*К* — 411		*В* — 500		*К* — 271		

Шпинат и щавель перебрать, промыть, сложить в кастрюлю, тушить под крышкой без воды до готовности; откинуть на сито и пропустить через мясорубку (отвар сохранить). Лук спассеровать с маслом; ввести пюре из шпината и щавеля, дополнительно пассеровать 20—30 минут, добавить высушенную в духовом шкафу муку, вымешать, постепенно развести бульоном, вскипятить. Картофель нарезать, сварить отдельно и вместе с отваром ввести в щи. Для доведения до приятного кислого вкуса добавить отвар щавеля и шпината. При отпуске положить в тарелку крутое яйцо, вареное мясо и сметану, залить щами, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

№ 158

Щи зеленые из крапивы

Показаны на диэты № 2, 3, 8, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	300	300	1,35	1,95	1,05
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук зеленый	30	25	0,23	0,05	0,75	30	25	0,23	0,05	0,75
апива молодая	150	120	1,88	0,50	3,38	150	120	1,88	0,50	3,38

Шпинат и щавель перебрать, промыть, сложить в кастрюлю, тушить под крышкой без воды до готовности; откинуть на сито и пропустить через мясорубку (отвар сохранить). Лук спассеровать с маслом; ввести пюре из шпината и щавеля, дополнительно пассеровать 20—30 минут, добавить высушенную в духовом шкафу муку, вымешать, постепенно развести бульоном, вскипятить. Картофель нарезать, сварить отдельно и вместе с отваром ввести в щи. Для доведения до приятного кислого вкуса добавить отвар щавеля и шпината. При отпуске положить в тарелку крутое яйцо, вареное мясо и сметану, залить щами, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

№ 158

Щи зеленые из крапивы

Показаны на диэты № 2, 3, 8, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	300	300	1,35	1,95	1,05
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук зеленый	30	25	0,23	0,05	0,75	30	25	0,23	0,05	0,75
Крапива молодая	150	120	1,88	0,50	3,38	150	120	1,88	0,50	3,38
Картофель	95	70	0,97	0,13	13,01	95	70	0,97	0,13	13,01
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Уксус	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Итого	—	608	19,87	23,60	26,96	—	574	7,43	14,37	26,20
	В — 500+33 г мяса *К* — 411					*В* — 500 *К* — 271				

Крапиву ошпарить, перебрать, половину нашинковать, а остальное стушить с небольшим количеством бульона до мягкости; готовую крапиву пропустить через мясорубку, лук пассеровать и в дальнейшем готовить, как указано в № 157.

Примечание. В щи можно класть, кроме щавеля и шпината, ботву свеклы и листья редиса.

№ 159

Щи зеленые из капустной рассады

Показаны на диэты № 2, 3, 8, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	280	280	1,26	1,82	0,98
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Капустная рассада	180	145	1,59	0,21	6,00	180	145	1,59	0,21	6,00
Картофель	80	60	0,83	0,11	11,15	80	60	0,83	0,11	11,15
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	619	16,28	20,62	28,01	—	577	5,21	12,58	27,24
	В — 500+33 г мяса *К* — 373					*В* — 500 *К* — 250				

Лук нашинковать и спассеровать с маслом, добавить нашинкованные лапшой морковь, белые коренья, также жир от бульона и тушить под крышкой до готовности овощей. В кипящий бульон положить сначала нарезанный картофель, затем нашинкованную капустную рассаду, довести до кипения, соединить с тушеными овощами, заправить мучной пассеровкой. При отпуске положить вареное мясо, сметану и рубленую зелень петрушки.

№ 160

Щи суточные

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
ло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
та квашеная	250	175	1,42	0,54	4,97	300	210	1,70	0,65	5,96
	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97

В — 500+33 г мяса *К* — 373

Лук нашинковать и спассеровать с маслом, добавить нашинкованные лапшой морковь, белые коренья, также жир от бульона и тушить под крышкой до готовности овощей. В кипящий бульон положить сначала нарезанный картофель, затем нашинкованную капустную рассаду, довести до кипения, соединить с тушеными овощами, заправить мучной пассеровкой. При отпуске положить вареное мясо, сметану и рубленую зелень петрушки.

№ 160

Щи суточные

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Капуста квашеная	250	175	1,42	0,54	4,97	300	210	1,70	0,65	5,96
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Мясо	70	52	10,19	2,78	0,34	—	—	—	—	—
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Бульон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	250	250	1,12	1,62	0,87
Итого . . .	—	607	14,83	24,87	17,07	—	570	4,46	14,44	17,19
	В — 500+31 г мяса *К* — 362					*В* — 500 *К* — 223				

Овощи и лук нашинковать, спассеровать, смешать с промытой капустой, добавить жир бульона и тушить в духовом шкафу до светлокоричневого цвета капусты. Затем развести бульоном, заправить мучной пассеровкой, вскипятить.

Отпускать со сметаной и вареным мясом.

Примечание. К супу можно подать гренки из гречневой каши (см. № 309).

№ 161

Щи ленивые

Показано на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; протертые — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	250	250	1,12	1,62	0,87
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Морковь	80	65	0,46	0,16	4,83	80	65	0,46	0,16	4,83
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Капуста	130	105	1,15	0,16	4,35	130	105	1,15	0,16	4,35
Картофель	80	55	0,77	0,11	10,21	80	55	0,77	0,11	10,21
Мясо говяжье	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	599	15,88	20,60	26,99	—	527	4,67	12,42	26,11
	В — 500+33 г мяса *К* — 367					*В* — 500 *К* — 241				

Лук нашинковать и пассеровать с маслом, морковь и белые коренья нарезать в виде крупных чесночных долек, смешать с луком, добавить жир от бульона и тушить под крышкой до готовности. Картофель и капусту нарезать так же, как морковь, положить в бульон, вскипятить, соединить с тушеными овощами, варить до готовности капусты; заправить мучной пассеровкой и частью сметаны. Отпускать со сметаной и рубленой зеленью петрушки.

Примечание. В летнее время в щи кладут также помидоры.

№ 162

Щи с яблоками и помидорами

Показаны на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; протертые — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
льон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	300	300	1,35	1,95	1,05
ло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
вь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
коренья	20	15	0,10	0,03	1,11	20	15	0,10	0,03	1,11
	130	105	1,15	0,16	4,35	130	105	1,15	0,16	4,35
	80	60	0,83	0,11	11,15	80	60	0,83	0,11	11,15

ных долек, смешать с луком, добавить жир от бульона капусту нарезать так же, как морковь, положить в бульон, вскипятить, соединить с тушеными овощами, варить до готовности капусты; заправить мучной пассеровкой и частью сметаны. Отпускать со сметаной и рубленой зеленью петрушки.

Примечание. В летнее время в щи кладут также помидоры.

№ 162 Щи с яблоками и помидорами

Показаны на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; протертые — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	300	300	1,35	1,95	1,05
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Белые коренья	20	15	0,10	0,03	1,11	20	15	0,10	0,03	1,11
Капуста	130	105	1,15	0,16	4,35	130	105	1,15	0,16	4,35
Картофель	80	60	0,83	0,11	11,15	80	60	0,83	0,11	11,15
Яблоки	40	30	0,08	—	3,28	20	15	0,04	—	1,64
Помидоры	41	35	0,21	0,06	1,15	41	35	0,21	0,06	1,15
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	649	16,16	20,57	31,15	—	609	5,11	10,20	28,79
	В — 500+33 г мяса *К* — 385					*В* — 500 *К* — 234				

Готовить, как указано в № 161; в таком же порядке идет закладка продуктов, но овощи шинковать «соломкой»; яблоки нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками и положить их в готовые щи.

№ 163

Щи из свежей капусты

Показаны на диеты № 3, 8, 11, 12, 15; протертые — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	250	250	1,12	1,62	0,87
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Белые коренья	30	25	0,17	0,06	1,86	30	25	0,17	0,06	1,86
Капуста	130	105	1,15	0,16	4,35	130	105	1,15	0,16	4,35
Картофель	80	60	0,83	0,11	11,15	80	60	0,83	0,11	11,15
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Помидоры	53	45	0,27	0,07	1,47	41	35	0,22	0,06	1,14
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	649	16,42	20,61	29,64	—	567	5,16	12,42	28,43
	В — 500+33 г мяса *К* — 380					*В* — 500 *К* — 253				

Готовить, как указано в № 161, со следующими особенностями: во время тушения овощей добавить томат, нарезать овощи крупной шпалкой, а капусту шашками.

Итого . . . — 649 16,42 20,61 [illegible]

В — 500+33 г мяса К — 380 В — 500 К — 253

Готовить, как указано в № 161, со следующими особенностями: во время тушения овощей добавить томат, нарезать овощи крупной шпалкой, а капусту шашками.

№ 164

Щи русские

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	300	300	1,35	1,95	1,05
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Капуста квашеная	170	120	0,98	0,38	3,40	170	120	0,98	0,38	3,40
Картофель	80	60	0,83	0,11	11,15	80	60	0,83	0,11	11,15
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого . . .	—	629	16,07	24,97	27,62	—	605	5,06	14,61	26,90
	В — 500+33 г мяса *К* — 411					*В* — 500 *К* — 267				

Лук мелко нарубить, пассеровать с маслом; в готовый лук положить овощи, нарезанные мелкими кубиками, тушить до готовности овощей; перебрать квашеную капусту (при высокой кислотности промыть и отжать), мелко изрубить, соединить с овощами, добавить томат и жир бульона, тушить под крышкой, часто помешивая, до готовности капусты. В кипящий бульон вложить нарезанный картофель, вскипятить, добавить тушеные овощи, заправить мучной пассеровкой.

Отпускать с куском вареного мяса и сметаной.

№ 165

Щи солдатские

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	250	250	1,12	1,62	0,87
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Капуста квашеная	170	120	0,98	0,38	3,40	170	120	0,98	0,38	3,40
Картофель	80	60	0,83	0,11	11,15	80	60	0,83	0,11	11,15
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	619	15,86	24,97	26,92	—	544	4,62	14,28	26,02
	В — 500+33 г мяса *К* — 407					*В* — 500 *К* — 258				

Готовить, как указано в № 164, но без томата, а овощи нарезать «соломкой».

В — 500+33 г мяса К — 407 | В — 500 К — 258

Готовить, как указано в № 164, но без томата, а овощи нарезать «соломкой».

№ 166

Суп-рассольник с почками

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	300	300	1,35	1,95	1,05	300	300	1,35	1,95	1,05
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Белые коренья	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Морковь	20	15	0,10	0,03	1,11	20	15	0,10	0,03	1,11
Соленые огурцы	120	90	0,18	0,18	0,72	120	90	0,18	0,18	0,72
Картофель	100	75	1,04	0,14	13,93	100	75	1,04	0,14	13,93
Почки	57	55	8,37	2,49	0,24	39	38	5,86	1,72	0,16
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	644	13,00	20,48	26,66	—	610	10,06	14,46	26,07
	В — 500 + почки 33 г *К* — 353					*В* — 500 *К* — 282				

Лук нашинковать и пассеровать с маслом, в готовый лук добавить овощи, нарезанные мелкой шпалкой; тушить под крышкой до готовности. Огурцы очистить, нарезать небольшими ромбиками, проварить в небольшом количестве бульона. В кипящий бульон положить картофель, тушеные овощи, огурцы вместе с бульоном, почки, сваренные и порезанные небольшими ломтиками, и мучную пассеровку. Готовый рассольник заправить сметаной и огуречным рассолом по вкусу.

При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 167

Солянка мясная сборная

Показана на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	300	300	1,35	1,95	1,05	300	300	1,35	1,95	1,05
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	36	30	0,32	0,02	2,66	36	30	0,32	0,02	2,66
Огурцы соленые	68	50	0,10	0,10	0,40	120	90	0,18	0,18	0,72
Каперсы	40	20	0,80	—	—	40	20	0,80	—	—
Оливки консервированные	22	15	0,25	3,75	0,65	22	15	0,25	3,75	0,65
Маслины	20	20	0,34	5,00	0,86	5	5	0,08	1,25	0,21
Почки	39	38	5,86	1,72	0,16	30	29	4,47	1,31	0,12
Сосиски	26	25	2,92	3,37	1,37	21	20	2,34	2,70	1,10
Ветчина	25	20	4,12	3,55	—	—	—	—	—	—
Томат	25	25	0,52	—	1,75	25	25	0,52	—	1,75
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Лимон	$^{1}/_{10}$	10	0,05	—	0,08	$^{1}/_{10}$	10	0,05	—	0,08
Итого	—	602	17,59	35,00	10,27	—	572	10,91	23,13	9,13
	В — 450+23 г почек + 25 г сосисок + +20 г ветчины *К* — 440					*В* — 500 *К* — 297				

Лук нашинковать и пассеровать с маслом, положить томат и пассеровать еще 10—15 минут; очистить огурцы, нарезать небольшими ромбиками. Оливки «снять» с косточек. Огурцы, оливки, каперсы и маслины смешать с пассерованным луком, залить частью бульона, вскипятить, добавить оставшийся бульон, положить нарезанные небольшими кусками сосиски, ветчину и вареные почки.

№ 168

Суп из сборных овощей по-мавритански

Показан на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; протертый — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	250	250	1,12	1,62	0,87
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук репчатый	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,18	0,01	1,06
орковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,43
ые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
ста белая	80	65	0,71	0,10	2,69	80	65	0,71	0,10	2,69
ек (зерно)	20	20	0,38	0,02	1,25	20	20	0,38	0,02	1,25
	30	25	0,47	0,03	1,57	30	25	0,47	0,03	1,57

Отпускать со сметаной, лимоном и петрушкой.

В — 450+23 г почек + 25 г сосисок + +20 г ветчины К — 440 | В — 500 К — 297

Лук нашинковать и пассеровать с маслом, положить томат и пассеровать еще 10—15 минут; очистить огурцы, нарезать небольшими ромбиками. Оливки «снять» с косточек. Огурцы, оливки, каперсы и маслины смешать с пассерованным луком, залить частью бульона, вскипятить, добавить оставшийся бульон, положить нарезанные небольшими кусками сосиски, ветчину и вареные почки.

Отпускать со сметаной, лимоном и петрушкой.

№ 168

Суп из сборных овощей по-мавритански

Показан на диеты № 3, 8, 11, 12, 15; протертый — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	250	250	1,12	1,62	0,87
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук репчатый	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Капуста белая	80	65	0,71	0,10	2,69	80	65	0,71	0,10	2,69
Горошек (зерно)	20	20	0,38	0,02	1,25	20	20	0,38	0,02	1,25
Фасоль зеленая	30	25	0,47	0,03	1,57	30	25	0,47	0,03	1,57
Картофель	80	60	0,83	0,11	11,15	80	60	0,83	0,11	11,15
Помидоры	53	45	0,27	0,07	1,47	53	45	0,27	0,07	1,47
Кабачки	40	25	0,08	—	0,61	40	25	0,08	—	0,61
Лук зеленый	15	12	0,11	0,02	0,36	15	12	0,11	0,02	0,36
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	623	15,31	13,41	24,68	—	616	4,51	8,80	24,30
		В — 500+33 г мяса		*К* — 288			*В* — 500		*К* — 200	

Лук нашинковать и пассеровать с маслом, готовый лук смешать с морковью и нарезанными мелкой шпалкой белыми кореньями, тушить под крышкой до полуготовности, добавить нарезанные шпалкой кабачки. В кипящий бульон положить нашинкованную капусту и нарезанный небольшой шпалкой картофель, тушеные овощи и вареный горошек, зеленые бобы, нарезанные, как остальные овощи. В готовый суп положить помидоры, нарезанные небольшими дольками.

Отпускать с куском вареного мяса и рубленой зеленью петрушки.

№ 169

Суп с капустой и овощами

Показан на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; протертый суп — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Бульон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	250	250	1,12	1,62	0,87
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Капуста белая	150	120	1,32	0,18	4,96	150	120	1,32	0,18	4,96
Картофель	80	60	0,83	0,11	11,15	80	60	0,83	0,11	11,15
Мясо говяжье	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Лук порей	15	12	0,11	0,02	0,36	15	12	0,11	0,02	0,36
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	591	14,95	13,43	24,24	—	534	4,15	8,82	23,86
	В — 500 + 33 г мяса К — 285					В — 500 К — 196				

Лук нашинковать и пассеровать с маслом, морковь и белые коренья нарезать крупным «чесноком», смешать с луком и тушить под крышкой до готовности. Отобрать небольшие кочны капусты, нарезать «чесноком» (вместе с кочерыжкой), картофель крупно нарезать, положить в кипящий бульон, прокипятить, соединить с тушеными овощами и варить до готовности капусты.

Отпускается с куском вареного мяса и нарубленной зеленью петрушки.

№ 170

Суп весенний со щавелем

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

В — 500 + 33 г мяса К — 285

В — 500 К — 196

Лук нашинковать и пассеровать с маслом, морковь и белые коренья нарезать крупным «чесноком», смешать с луком и тушить под крышкой до готовности. Отобрать небольшие кочны капусты, нарезать «чесноком» (вместе с кочерыжкой), картофель крупно нарезать, положить в кипящий бульон, прокипятить, соединить с тушеными овощами и варить до готовности капусты.

Отпускается с куском вареного мяса и нарубленной зеленью петрушки.

№ 170

Суп весенний со щавелем

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	320	320	1,44	2,08	1,12	350	350	1,57	2,27	1,22
Лук репчатый	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Лук зеленый	15	12	0,11	0,02	0,36	15	12	0,11	0,02	0,36
Щавель	100	80	1,26	0,33	2,25	120	96	1,50	0,39	2,67
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Яичные желтки	½	8	1,25	2,39	0,04	¼	4	0,63	1,19	0,02
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Яйца	1	48	5,84	5,52	0,26	½	24	2,92	2,76	0,13
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	544	12,04	17,61	14,97	—	547	8,46	10,33	14,84
	В — 500 *К* — 274					*В* — 500 *К* — 191				

Лук мелко нарезать и пассеровать с маслом (половину порции), готовый лук смешать с нарезанными мелкими кубиками белыми кореньями и тушить под крышкой до готовности, в готовые овощи добавить крупно нарезанный щавель и дополнительно тушить 5 минут, муку пассеровать с остальным маслом, развести бульоном, процедить, соединить с тушеными овощами, вскипятить, заправить сметаной, смешанной с яичным желтком

При отпуске в суп кладется кусок мяса и яйцо, сваренное в мешочек.

№ 171

Суп крестьянский

Показан на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; протертый — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	250	250	1,12	1,62	0,87	250	250	1,12	1,62	0,87
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Морковь	40	32	0,22	0,07	2,38	40	32	0,22	0,07	2,38
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Капуста	125	100	1,10	0,15	4,14	125	100	1,10	0,15	4,14
Картофель	80	60	0,83	0,11	11,15	80	60	0,83	0,11	11,15
Шпинат	26	20	0,48	0,08	0,59	26	20	0,48	0,08	0,59
Помидоры	53	45	0,27	0,07	1,47	53	45	0,27	0,07	1,47
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Итого	—	651	16,17	24,83	25,55	—	574	4,91	12,46	24,64
	В — 500 + 33 г мяса *К* — 402					*В* — 500 *К* — 237				

Лук нашинковать и пассеровать с маслом, добавить нарезанные тонкими кружочками овощи, тушить под крышкой до готовности. Капусту нарезать небольшими шашками. Картофель нарезать кружочками, положить в кипящий бульон, вскипятить, ввести тушеные овощи. В готовый суп добавить крупно нарезанный шпинат, нарезанные небольшими дольками помидоры.

Отпускать с куском вареного мяса, сметаной и рубленой петрушкой.

№ 172

Суп картофельный

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15; протертый — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
льон № 126	350	350	1,57	2,27	1,22	300	300	1,35	1,95	1,05
ло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	8	8	0,08	6,72	0,05
с коренья	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
	180	135	1,87	0,25	25,08	250	185	2,57	0,35	34,37

Итого . . .	—	651	16,17	24,83	25,55	—	574	4,91	12,46	24,64
	В — 500 + 33 г мяса К — 402					В — 500 К — 237				

Лук нашинковать и пассеровать с маслом, добавить нарезанные тонкими кружочками овощи, тушить под крышкой до готовности. Капусту нарезать небольшими шашками. Картофель нарезать кружочками, вложить в кипящий бульон, вскипятить, ввести тушеные овощи. В готовый суп добавить крупно нарезанный шпинат, нарезанные небольшими дольками помидоры.

Отпускать с куском вареного мяса, сметаной и рубленой петрушкой

№ 172

Суп картофельный

Показан на диеты № 3, 11, 12, 15; протертый — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Бульон № 126	350	350	1,57	2,27	1,22	300	300	1,35	1,95	1,05
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	8	8	0,08	6,72	0,05
Белые коренья	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Картофель	180	135	1,87	0,25	25,08	250	185	2,57	0,35	34,37
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Итого . . .	—	619	14,48	17,52	31,40	—	557	4,55	9,14	40,45
	В — 500 + 33 г мяса К — 361					В — 500 К — 269				

Лук нашинковать, пассеровать с маслом; готовый лук смешать с кореньями, нарезанными кружочками, тушить под крышкой до готовности, положить в кипящий бульон, добавить нарезанный пластинками картофель, варить до готовности картофеля.

При отпуске класть вареное мясо и рубленую зелень петрушки.

№ 173

Суп из сборных кореньев

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15; протертый — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	275	275	1,25	1,80	0,97	350	350	1,57	2,27	1,22
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук порей	20	16	0,15	0,03	0,48	20	16	0,15	0,03	0,48
Цветная капуста	80	40	0,51	0,09	1,27	80	40	0,51	0,09	1,27
Белые коренья	50	40	0,28	0,10	2,97	30	25	0,17	0,06	1,86
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Яичный желток	$^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02	¼	4	0,63	1,19	0,02
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Молоко	—	—	—	—	—	50	50	1,56	1,74	2,47
Картофель	100	75	1,04	0,14	13,93	100	75	1,04	0,14	13,93
Итого	—	585	17,40	28,74	29,30	—	582	6,77	12,31	28,70
	В — 500 + 33 г мяса *К* — 458					*В* — 500 *К* — 260				

Цветную капусту разделить на маленькие кочешки, белые коренья и лук порей нарезать тонкими ромбиками, все сложить в кастрюлю, залить частью бульона и сварить до готовности, картофель нарезать пластинками, залить частью бульона, варить до готовности (не переварить!); муку спассеровать с 10 г масла, развести остальным бульоном, процедить, вскипятить, соединить с овощами и картофелем (вместе с бульоном, в котором они варились), заправить сливками или молоком, смешанным с яичным желтком и оставшимся маслом. До отпуска хранить на мармите.

При отпуске положить в тарелку вареное мясо и нарубленную зелень.

№ 174

Суп с макаронами и сыром

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ьон № 126	400	400	1,80	2,60	1,40	400	400	1,80	2,60	1,40
ло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	8	8	0,08	6,72	0,05
	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
	30	30	2,77	0,16	21,98	30	30	2,77	0,16	21,98
	25	23	7,94	2,72	0,97	15	14	4,83	1,66	[illegible]
	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
	$^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02	¼	4	0,63	1,19	0,02
						80	80	2,50	2,80	[illegible]

№ 174

Суп с макаронами и сыром

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	400	400	1,80	2,60	1,40	400	400	1,80	2,60	1,40
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	8	8	0,08	6,72	0,05
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Макароны	30	30	2,77	0,16	21,98	30	30	2,77	0,16	21,98
Сыр	25	23	7,94	2,72	0,97	15	14	4,83	1,66	0,59
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Желток	1/3	5	0,78	1,49	0,02	¼	4	0,63	1,19	0,02
Молоко	—	—	—	—	—	80	80	2,50	2,80	3,96
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого...	—	587	26,17	32,02	30,45	—	545	13,16	15,16	31,82
	В — 500 + 33 г мяса *К* — 529					*В* — 500 *К* — 325				

Муку пассеровать с 10 г масла и развести кипящим бульоном, процедить сквозь сито, вскипятить, макароны отварить до неполной готовности, нарезать небольшими кусочками, ввести в бульон и продолжать варку до готовности макарон, заправить сливками или молоком, смешанными с яичным желтком, тертым сыром и оставшимся маслом. До отпуска держать на мармите.

При отпуске положить в тарелку мясо и рубленую зелень.

№ 175

Суп лимонный

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Бульон № 126	350	350	1,57	2,27	1,22	400	400	1,80	2,60	1,40
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	8	8	0,08	6,72	0,05
Белые коренья	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Рис	25	25	1,62	0,29	17,93	25	25	1,62	0,29	17,93
Лимон	30	30	0,16	—	0,26	30	30	0,16	—	0,26
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Яичный желток	1/3	5	0,78	1,49	0,02	¼	4	0,63	1,19	0,02
Молоко	—	—	—	—	—	50	50	1,56	1,74	2,47
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	574	16,79	29,17	24,90	—	561	6,18	12,64	25,34
	В — 500 + 33 г мяса К — 442					В — 500 К — 246				

Овощи нарезать небольшими кубиками, пассеровать с маслом до готовности. Рис сварить в воде до полуготовности и откинуть. В кипящий бульон ввести рис, цедру от лимона, овощи, варить до готовности риса. Суп заправить сливками или молоком, смешанным с яичным желтком и маслом. До отпуска суп хранить на мармите.

При отпуске в суп положить тонкий кусочек лимона, рубленую петрушку и вареное мясо.

№ 176

Суп пшенный с бараниной (полевой)

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
ьон № 126	350	350	1,57	2,27	1,22	370	370	1,66	2,40	1,29
о сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60
				0,37	12,47	20	20	1,47	0,37	12,47

Овощи нарезать небольшими кубиками, пассеровать с маслом до готовности. Рис сварить в воде до полуготовности и откинуть. В кипящий бульон ввести рис, цедру от лимона, овощи, варить до готовности риса. Суп заправить сливками или молоком, смешанным с яичным желтком и маслом. До отпуска суп хранить на мармите.

При отпуске в суп положить тонкий кусочек лимона, рубленую петрушку и вареное мясо.

№ 176

Суп пшенный с бараниной (полевой)

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	350	350	1,57	2,27	1,22	370	370	1,66	2,40	1,29
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук зеленый	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60
Пшено	20	20	1,47	0,37	12,47	20	20	1,47	0,37	12,47
Картофель	150	112	1,56	0,21	20,81	150	112	1,56	0,21	20,81
Баранина	80	56	10,64	2,80	0,17	50	35	6,65	1,75	0,10
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Укроп	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	576	15,62	14,09	35,81	—	570	11,67	8,97	35,78
	В — 500 + 33 г мяса *К* — 342					*В* — 500 *К* — 278				

Баранину нарезать на мелкие куски, сварить в бульоне, вынуть из бульона, промыть в кипяченой воде. Бульон процедить, вскипятить и засыпать в него перебранное, тщательно промытое пшено, ввести нарезанный небольшими кубиками картофель, варить до готовности пшена и картофеля.

При отпуске положить баранину, мелко нашинкованный зеленый лук, петрушку и укроп.

№ 177

Суп картофельный с бараниной (чабанский)

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	320	320	1,44	2,08	1,12	350	350	1,57	2,27	1,22
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Баранина	80	56	10,64	2,80	0,17	50	35	6,65	1,75	0,10
Картофель	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Лук зеленый	31	25	0,23	0,05	0,75	30	25	0,23	0,05	0,75
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Укроп	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого . . .	—	569	14,59	13,61	30,45	—	573	10,68	8,55	30,45
	В — 500 + 33 г мяса *К* — 311					*В* — 500 *К* — 248				

Готовят, как указано в № 176, но без пшена.

№ 178

Суп с картофелем и фрикадельками

Показан на диэты № 11, 12, 15; протертый — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
я № 126	350	350	1,57	2,27	1,22	350	350	1,57	2,27	1,22
	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
				0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77

В — 500 + 33 г мяса К — 311

В — 500 К — 248

Готовят, как указано в № 176, но без пшена.

№ 178

Суп с картофелем и фрикадельками

Показан на диэты № 11, 12, 15; протертый—на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	350	350	1,57	2,27	1,22	350	350	1,57	2,27	1,22
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	50	37	7,25	1,98	0,24
Картофель	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	598	15,89	14,93	31,58	—	575	11,98	11,96	31,42
	В — 500 + 33 г мяса *К* — 333					*В* — 500 *К* — 289				

Мясо пропустить через мясорубку вместе с 10 г лука, ввести яйцо, хорошо выбить, разделать фрикадельки и сварить в бульоне. Готовые фрикадельки вынуть из бульона, промыть кипяченой водой, бульон процедить. В кипящий бульон ввести нарезанный небольшими кусками картофель и лук, пассерованный с маслом.

При отпуске положить в горячий бульон фрикадельки и рубленую зелень.

№ 179

Суп с рисом и томатом

Показан на диэты № 11, 12, 15; протертый—на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	350	350	1,57	2,27	1,22	400	400	1,80	2,60	1,40
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	20	16	0,11	0,03	1,19	20	16	0,11	0,03	1,19
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34
Картофель	100	75	1,04	0,14	13,93	100	75	1,04	0,14	13,93
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	580	15,52	14,07	34,81	—	573	4,95	9,79	35,11
	В — 500 + 33 г мяса *К* — 339					*В* — 500 *К* — 257				

Лук нашинковать, пассеровать с маслом, смешать с овощами, нарезанными мелкими кубиками, и томатом, тушить под крышкой до готовности; в кипящий бульон засыпать перебранный, промытый рис и нарезанный картофель, вскипятить, добавить тушеные овощи, варить до готовности риса и картофеля.

Отпускать с куском вареного мяса и петрушкой.

№ 180

Суп с вермишелью и щавелем

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ьон № 126	300	300	1,35	1,95	1,05	350	350	1,57	2,27	1,22
ель	140	105	1,65	0,43	2,95	140	105	1,65	0,43	2,95
око	—	—	—	—	—	50	50	1,56	1,74	2,47
на	40	35	7,20	6,21	—	20	17	3,50	3,02	—
	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,0
				0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,

Лук нашинковать, пассеровать с маслом, смешать с овощами, нарезанными мелкими кубиками, и томатом, тушить под крышкой до готовности; в кипящий бульон засыпать перебранный, промытый рис и нарезанный картофель, вскипятить, добавить тушеные овощи, варить до готовности риса и картофеля.

Отпускать с куском вареного мяса и петрушкой.

№ 180

Суп с вермишелью и щавелем

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	300	300	1,35	1,95	1,05	350	350	1,57	2,27	1,22
Щавель	140	105	1,65	0,43	2,95	140	105	1,65	0,43	2,95
Молоко	—	—	—	—	—	50	50	1,56	1,74	2,47
Ветчина	40	35	7,20	6,21	—	20	17	3,50	3,02	—
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Вермишель	10	10	0,92	0,05	7,33	10	10	0,92	0,05	7,33
Яичный желток	¹/₃	5	0,78	1,49	0,02	¼	4	0,63	1,19	0,02
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	589	25,29	35,23	21,01	—	560	10,99	17,17	21,45
	В — 500 + 33 г мяса + 35 г ветчины *К* — 517					*В* — 500 + 17 г ветчины *К* — 293				

Щавель перебрать, промыть и тушить с 10 г масла под крышкой до готовности, положить мелко нарезанную ветчину, муку, хорошо вымешать, продолжать тушить 10 минут, развести частью бульона, хорошо вымешать, затем продолжать тушить 1 час, протереть сквозь сито, влить остальной бульон, довести до кипения. Добавить отдельно сваренную вермишель, заправить сливками, смешанными с яичным желтком.

До отпуска хранить на мармите.

№ 181

Суп перловый

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	350	350	1,57	2,27	1,22	400	400	1,80	2,60	1,40
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	20	16	0,11	0,03	1,19	20	16	0,11	0,03	1,19
Картофель	100	75	1,04	0,14	13,93	100	75	1,04	0,14	13,93
Крупа перловая	20	20	1,33	0,16	13,47	20	20	1,33	0,16	13,47
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	10	10	0,10	8,40	0,06
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	570	15,34	14,00	33,74	—	565	4,79	11,40	33,55
	В — 500 + 33 г мяса *К* — 331					*В* — 500 *К* — 263				

Готовить, как указано в № 179, но без томата; перловую крупу варить отдельно и в виде готовой каши вместе с картофелем положить в бульон.

№ 182

Суп с вермишелью или макаронами

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ьон № 126	350	350	1,57	2,27	1,22	350	350	1,57	2,27	1,22
сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42

Итого . . .

В — 500 + 33 г мяса К — 331

В — 500 К — 263

Готовить, как указано в № 179, но без томата: перловую крупу варить отдельно и в виде готовой каши вместе с картофелем положить в бульон.

№ 182

Суп с вермишелью или макаронами

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Бульон № 126	350	350	1,57	2,27	1,22	350	350	1,57	2,27	1,22
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук репчатый	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	20	16	0,11	0,03	1,19	20	16	0,11	0,03	1,19
Картофель	100	75	1,04	0,14	13,93	100	75	1,04	0,14	13,93
Вермишель	20	20	1,85	0,11	14,66	20	20	1,85	0,11	14,66
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого . . .	—	566	15,81	13,94	34,58	—	509	5,01	9,33	34,20
	В — 500 + 33 г мяса К — 336					В — 500 К — 247				

Готовить, как указано в № 179, но без томата; вермишель засыпается минут за 30 до отпуска супа.

№ 183

Суп с рисом по-домашнему

Показан на диэты № 1, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	350	350	1,57	2,27	1,22	400	400	1,80	2,60	1,40
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук репчатый	19	16	0,17	0,01	1,42	19	16	0,17	0,01	1,42
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	20	16	0,11	0,03	1,19	20	16	0,11	0,03	1,19
Картофель	100	75	1,04	0,14	13,93	100	75	1,04	0,14	13,93
Рис	25	25	1,62	0,29	17,93	25	25	1,62	0,29	17,93
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого . . .	—	571	15,58	14,12	37,85	—	564	5,01	9,84	37,65
	В — 500 + 33 г мяса *К* — 350					*В* — 500 *К* — 266				

Готовить, как указано в № 179, но без томата.

№ 184

Суп с картофелем и фасолью

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ульон № 126	350	350	1,57	2,27	1,22	350	380	1,71	2,47	1,33
репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	25	20	0,22	0,02	1,77
				0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49

Итого . . .	—	571	15,58	14,12	37,85	—	564	5,01	9,84	37,65
	В — 500 + 33 г мяса К — 350					В — 500 К — 266				

Готовить, как указано в № 179, но без томата.

№ 184

Суп с картофелем и фасолью

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	350	350	1,57	2,27	1,22	350	380	1,71	2,47	1,33
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	25	20	0,22	0,02	1,77
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	20	16	0,11	0,03	1,19	20	16	0,11	0,03	1,19
Картофель	100	75	1,04	0,14	13,93	120	90	1,25	0,17	16,72
Фасоль	40	40	6,64	0,68	20,00	40	40	6,64	0,68	20,00
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого . . .	—	590	20,65	14,52	20,29	—	578	10,20	10,14	42,79
	В — 500 + 33 г мяса *К* — 385					*В* — 500 *К* — 311				

Готовить, как указано в № 198. В готовый суп положить отдельно сваренную фасоль и прокипятить.

№ 185

Суп с мучными клецками и картофелем

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	350	350	1,57	2,27	1,22	350	350	1,57	2,27	1,22
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Морковь	20	16	0,11	0,03	1,19	20	16	0,11	0,03	1,19
Белые коренья	20	16	0,11	0,03	1,19	20	16	0,11	0,03	1,19
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	—	—	—	—	—
Мука	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48
Яйцо	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Картофель	120	90	1,25	0,17	16,72	150	115	1,60	0,22	21,37
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	608	19,16	20,07	44,01	—	569	8,19	12,54	48,24
	В—500+33 г мяса *К*—446					*В*—500 *К*—348				

Вскипятить воду с маслом из расчета 30 см³ воды и 5 г масла на порцию, ввести муку, *хорошо вымешать*, остудить, добавить яйцо, хорошо выбить, разделать клецки, сварить (см. № 137). *В остальном готовить*, как указано в № 179.

44,01 — 569 | 8,19 | 12,54 | 48,24

В—500+33 г мяса *К*—446 *В*—500 *К*—348

Вскипятить воду с маслом из расчета 30 см³ воды и 5 г масла на порцию, ввести муку, хорошо вымешать, остудить, добавить яйцо, хорошо выбить, разделать клецки, сварить (см. № 137). В остальном готовить, как указано в № 179.

№ 186

Суп с телячьими ножками

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	350	350	1,57	2,27	1,22	400	400	1,80	2,60	1,40
Ножки телячьи	150	75	14,55	1,42	0,40	100	50	9,70	0,95	0,27
Макароны	20	20	1,85	0,11	14,66	20	20	1,85	0,11	14,66
Яичный желток	1/3	5	0,78	1,49	0,02	¼	4	0,63	1,19	0,02
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Сыр	21	20	6,90	2,36	0,84	11	10	3,45	1,18	0,42
Молоко	—	—	—	—	—	50	50	1,56	1,74	2,47
Зелень	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	539	27,25	29,74	19,27	—	548	19,14	16,17	19,54
	В—500 *К*—467					*В*—500 *К*—309				

Телячьи или свиные ножки сварить до готовности, отделить мясо от костей, нарезать небольшими кусками, смешать с вареными, нарезанными макаронами, залить бульоном и отваром от ножек, прокипятить, заправить сливками или молоком, смешанными с тертым сыром, маслом и желтком.

До отпуска хранить на мармите.

№ 187

Суп из курицы по-грузински (чихиртма)

Показан на диэты № 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Курица	75	50	9,42	2,42	0,53	37	25	4,71	1,21	0,27
Вода	500	500	—	—	—	500	500	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	48	40	0,44	0,04	3,54	48	40	0,44	0,04	3,54
Уксус винный	25	25	—	—	—	25	25	—	—	—
Пряности	По вкусу					По вкусу				
Яичные желтки	1	16	2,50	4,77	0,08	½	8	1,25	2,39	0,04
Зелень	10	8	0,10	—	0,48	10	8	0,10	—	0,48
Итого	—	654	12,61	19,82	4,72	—	616	6,60	12,04	4,39
	В—500+30 г мяса *К*—255					*В*—500 *К*—157				

Курицу сварить в воде, добавить пряности, бульон процедить, лук нашинковать и пассеровать с маслом до готовности, ввести в куриный бульон, проварить 10—15 минут, снять с огня, заправить уксусом, смешанным с желтком.

При отпуске положить в суп курицу и посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 188

Суп с рубцом и ножками (хаши)

Показан на диэты № 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Ножки (телячьи, свиные, говяжьи)	200	100	19,40	1,90	0,54	120	60	11,64	1,14	0,32
Рубцы	120	100	19,40	1,90	0,54	100	82	15,91	1,56	0,44
Чеснок	5	4	—	—	—	5	4	—	—	—
Специи	По вкусу					По вкусу				

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	700	700	—	—	—	700	700	—	—	—
елень укропа	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	908	38,85	3,80	1,32	—	850	27,60	2,70	1,00
	В—500 *К*—200					*В*—500 *К*—142				

Ножки очистить, разрубить в длину, рубец ошпарить, очистить, нарезать крупными кусками, залить кипятить 20—30 минут, слить воду и промыть; вторично залить водой, варить 20—30 минут, воду кастрюлю, залить водой, добавить специи и варить до

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Ножки (телячьи, свиные, говяжьи)	200	100	19,40	1,90	0,54	120	60	11,64	1,14	0,32
Рубцы	120	100	19,40	1,90	0,54	100	82	15,91	1,56	0,44
Чеснок	5	4	—	—	—	5	4	—	—	—
Специи	По вкусу					По вкусу				

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	700	700	—	—	—	700	700	—	—	—
Зелень укропа	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	908	38,85	3,80	1,32	—	850	27,60	2,70	1,00
		В—500 К—200					В—500 К—142			

Ножки очистить, разрубить в длину, рубец ошпарить, очистить, нарезать крупными кусками, залить водой, кипятить 20—30 минут, слить воду и промыть; вторично залить водой, варить 20—30 минут, воду слить, рубец промыть, сложить вместе с ножками в кастрюлю, залить водой, добавить специи и варить до полной готовности. Готовые ножки и рубец вынуть из бульона, снять мясо ножек с костей, мясо от ножек и рубец нарезать на небольшие куски, ввести в процеженный бульон, заправить толченым чесноком.

При отпуске посыпать суп рубленым укропом.

№ 189

Бульон рыбный

Показан на диеты № 2, 4, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кости рыбьи	150	150	—	—	—	100	100	—	—	—
Овощи сборные	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—
Вода	600	600	—	—	—	600	600	—	—	—
Итого	—	770	3,00	1,20	—	—	720	2,00	0,80	—
		В—500 К—23					В—500 К—16			

Рыбьи кости, плавники и кожу залить водой, добавить нарезанные овощи, варить 1—1½ часа, процедить сквозь сито.

Примечание. При использовании рыбьих голов удалять глаза и жабры.

№ 190

Уха рыбная

Показана на диэты № 2, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 189	450	450	2,70	1,08	—	470	470	2,82	1,13	—
Рыба	120	70	13,21	0,19	—	80	50	9,43	0,13	—
Икра паюсная[1]	10	10	—	—	—	5	5	—	—	—
Белок яичный[2]	¼	8	—	—	—	¼	8	—	—	—
Овощи сборные	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Итого	—	558	16,05	1,32	1,49	—	553	12,39	1,31	1,49
	В—500 *К*—84					*В*—500 *К*—69				

Рыбу вместе с овощами отварить в рыбном бульоне, вынуть рыбу из бульона, промыть кипяченой водой. Паюсную икру растолочь в ступке, смешать с яичным белком, развести 50 г рыбного бульона, оттяжку ввести в рыбный бульон, довести до кипения на небольшом огне, процедить сквозь салфетку или марлю в три слоя. При отпуске положить рыбу в тарелку залить ухой.

Примечание. Рекомендуется отпускать с растегаем (см. № 723).

---

[1] На «оттяжку».

[2] То же.

№ 191

Селянка рыбная

Показана на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
льон № 189	300	300	1,80	0,72	—	350	350	2,10	0,84	—
к репчатый	36	30	0,32	0,02	2,66	36	30	0,32	0,02	2,66
мат	25	25	0,52	—	1,75	20	20	0,42	—	1,40
	20	20	0,80	—	—	10	10	0,40	—	—

ой. Паюсную икру растолочь в ступке, смешать с яичным белком, развести 50 г рыбного бульона, оттяжку ввести в рыбный бульон, довести до кипения на небольшом огне, процедить сквозь салфетку или марлю в три слоя. При отпуске положить рыбу в тарелку залить ухой.

Примечание. Рекомендуется отпускать с растегаем (см. № 723).

---

¹ На «оттяжку».
² То же.

№ 191

Селянка рыбная

Показана на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 189	300	300	1,80	0,72	—	350	350	2,10	0,84	—
Лук репчатый	36	30	0,32	0,02	2,66	36	30	0,32	0,02	2,66
Томат	25	25	0,52	—	1,75	20	20	0,42	—	1,40
Каперсы	20	20	0,80	—	—	10	10	0,40	—	—
Огурцы соленые	80	55	0,11	0,11	0,44	100	70	0,14	0,14	0,56
Оливки	15	15	0,25	3,75	0,65	10	10	0,17	2,50	0,43
Грибы маринованные	27	20	0,40	—	—	20	15	0,30	—	—
Маслины	20	20	0,34	5,00	0,86	10	10	0,17	2,50	0,43
Рыба	120	70	13,21	0,19	—	100	60	11,32	0,16	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лимон	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Специи	По вкусу					По вкусу				
Итого	—	584	18,00	22,38	6,77	—	599	15,54	14,56	5,86
	В—500 *К*—310					*В*—500 *К*—223				

Мякоть оливки снять с косточек, огурцы очистить и нашинковать ромбиками, грибы нашинковать. Все смешать, залить водой и прокипятить, откинуть на сито. Лук пассеровать с маслом, добавить томат, пассеровать 10—15 минут, ввести овощи и специи, залить бульоном и варить 20—30 минут. При отпуске положить в тарелку промытые маслины, вареную рыбу, ломтик лимона и рубленую зелень петрушки.

№ 192

Суп рассольник рыбный

Показан на диэты № 3, 11, 15; протертый и без огурцов — на диэту № 2[1]

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Бульон № 189	250	250	1,50	0,60	—	300	300	1,80	0,72	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Соленые огурцы	100	80	0,16	0,08	0,64	100	80	0,16	0,08	0,64
Картофель	100	75	1,04	0,14	13,93	100	75	1,04	0,14	13,93
Рыба	100	60	11,32	0,16	—	80	50	9,43	0,13	—
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	10	10	0,27	2,38	0,33
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Лук репчатый	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Итого	—	580	15,91	19,68	24,44	—	600	13,87	12,01	23,92
	В—500 К—348					В—500 К—266				

Готовить, как указано в № 166, но вместо почек положить рыбу.

---

[1] На диэту № 2 вводится вместо соленых огурцов немного огуречного рассола.

№ 193

Уха бурлацкая

Показана на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
он № 189	350	350	2,10	0,84	—	370	370	2,22	0,89	—
о сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
репчатый	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
овь	70	55	0,38	0,13	4,08	80	65	0,46	0,16	4,85
коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49

Готовить, как указано в № 166, но вместо почек положить рыбу.

---

¹ На диету № 2 вводится вместо соленых огурцов немного огуречного рассола.

№ 193

Уха бурлацкая

Показана на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант Бр	I вариант Нт	I вариант Б	I вариант Ж	I вариант У	II вариант Бр	II вариант Нт	II вариант Б	II вариант Ж	II вариант У
Бульон № 189	350	350	2,10	0,84	—	370	370	2,22	0,89	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Морковь	70	55	0,38	0,13	4,08	80	65	0,46	0,16	4,85
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Рыба	150	90	16,98	0,24	—	100	60	11,32	0,16	—
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Специи	По вкусу					По вкусу				
Итого	—	559	20,07	13,87	8,12	—	554	14,56	9,68	8,86
	В—500 К—241					В—500 К—186				

Лук нарезать, спассеровать с маслом, овощи нашинковать «соломкой», смешать с луком, тушить до готовности овощей, залить бульоном, вскипятить. Рыбу отварить и положить в тарелку при отпуске.

Посыпать рубленой зеленью.

№ 194

Суп рыбный с картофелем

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15; протертый, без лука — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант Бр	I вариант Нт	I вариант Б	I вариант Ж	I вариант У	II вариант Бр	II вариант Нт	II вариант Б	II вариант Ж	II вариант У
Бульон № 189	300	300	1,80	0,72	—	320	320	1,92	0,77	—
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук репчатый	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	20	16	0,11	0,03	1,19	20	16	0,11	0,03	1,19
Картофель	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Рыба	100	60	11,32	0,15	—	80	50	9,43	0,13	—
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	576 *В*—500 *К*—286	15,77	9,65	32,27	—	584 *В*—500 *К*—264	13,98	7,99	32,26

Лук нашинковать и пассеровать с маслом, нашинковать морковь и белые коренья, смешать с луком, тушить под крышкой до готовности, залить бульоном, ввести нарезанный картофель, варить до готовности картофеля, рыбу отварить. Рыбу и нарубленную зелень петрушки класть в тарелку при отпуске блюда.

№ 195

Суп рыбный с лапшой

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15; без лука в протертом виде — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 189	350	350	2,10	0,84	—	350	350	2,10	0,84	—
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук репчатый	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Белые коренья	32	25	0,17	0,06	1,86	32	25	0,17	0,06	1,86
Мука пшеничная	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/6	8	0,97	0,92	0,04
	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
офель	80	60	0,83	0,11	11,15	100	70	0,97	0,13	13,01
ь петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
	100	60	11,32	0,16	—	70	40	7,55	0,11	—
Итого	—	577 *В*—500 *К*—331	19,22	11,16	36,28	—	561 *В*—500 *К*—302	15,08	8,99	38,10

ить, как указано в № 194, но вместо картофеля вводится домашняя лапша, приготовленная по № 135.

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Бульон № 189	350	350	2,10	0,84	—	350	350	2,10	0,84	—
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук репчатый	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Белые коренья	32	25	0,17	0,06	1,86	32	25	0,17	0,06	1,86
Мука пшеничная	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,43

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₆	8	0,97	0,92	0,04
Вода	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Картофель	80	60	0,83	0,11	11,15	100	70	0,97	0,13	13,01
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Рыба	100	60	11,32	0,16	—	70	40	7,55	0,11	—
Итого	—	577	19,22	11,16	36,28	—	561	15,08	8,99	38,10
		В—500	К—331				В—500	К—302		

Готовить, как указано в № 194, но вместо картофеля вводится домашняя лапша, приготовленная по № 135.

№ 196 Суп рыбный со щавелем

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Бульон № 189	350	350	2,10	0,84	—	400	400	2,40	0,96	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Щавель	120	95	1,49	0,39	2,67	120	95	1,49	0,39	2,67
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Рыба	100	60	11,32	0,16	—	70	40	7,55	0,11	—
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Желтки яичные	½	8	1,25	2,39	0,04	¹/₃	5	0,78	1,49	0,02
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,04
Итого	—	572	18,54	22,42	14,60	—	584	14,28	15,02	14,22
		В—500	К—344				В—500	К—256		

Щавель нашинковать, тушить под крышкой с 10 г масла, в готовый щавель ввести 10 г муки, вымешать, ввести в бульон, вскипятить. Рыбу, обжаренную в масле, ввести в суп и варить 10—15 минут, заправить сметаной, смешанной с желтком. До отпуска хранить на мармите.

№ 197

Суп рыбный с овощами и заправкой

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 189	300	300	1,80	0,72	—	300	300	1,80	0,72	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Лук порей	15	12	0,11	0,02	0,36	15	12	0,11	0,02	0,36
Морковь	20	16	0,11	0,03	1,19	50	40	0,28	0,10	2,97
Белые коренья	32	25	0,17	0,06	1,86	32	25	0,17	0,06	1,86
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Картофель	150	115	1,60	0,23	22,30	150	115	1,60	0,23	22,30
Рыба	100	60	11,32	0,16	—	70	40	7,55	0,11	—
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	569	16,45	13,89	34,26	—	568	12,80	9,72	36,01
		В—500 *К*—337					*В*—500 *К*—290			

Муку пассеровать с маслом, залить бульоном, овощи нарезать «соломкой», картофель небольшими кусками; ввести в бульон, варить до готовности. Рыбу отварить. При отпуске класть отварную рыбу и рубленую зелень петрушки в тарелку с супом.

№ 198

Суп рыбный со сборными овощами

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15; протертый — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
льон № 189	300	300	1,80	0,72	—	320	320	1,92	0,77	—
сло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
тная капуста	80	40	0,48	0,08	1,20	80	40	0,48	0,08	1,20
	[illegible]	[illegible]	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	[illegible]	1,43

№ 198 Суп рыбный со сборными овощами

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15; протертый — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 189	300	300	1,80	0,72	—	320	320	1,92	0,77	—
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Цветная капуста	80	40	0,48	0,08	1,20	80	40	0,48	0,08	1,20
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Картофель	150	115	1,60	0,23	22,30	150	115	1,60	0,23	22,30
Рыба	100	60	11,32	0,16	—	70	40	7,55	0,11	—
Лимон	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	579	15,68	9,69	26,86	—	577	12,01	8,01	26,85
	В—500 *К*—264					*В*—500 *К*—234				

Морковь и коренья нарезать мелкой «шпалкой» и тушить с маслом, ввести в бульон, добавить нарезанные цветную капусту и картофель, варить до готовности. Рыбу отварить.

При отпуске положить в тарелку рыбу, ломтик лимона и рубленую зелень.

№ 199

Суп рыбный с фрикадельками

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 189	300	300	1,80	0,72	—	320	320	1,92	0,77	—
Судак	100	50	9,43	0,13	—	70	35	6,60	0,09	—
Хлеб пшеничный	10	10	0,58	0,05	5,61	8	8	0,46	0,04	4,49
Молоко	15	15	0,47	0,52	0,74	10	10	0,31	0,35	0,49
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Картофель	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Яичный белок	1/5	6	0,75	0,01	0,05	1/6	5	0,62	0,01	0,04
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого	—	565	15,48	10,13	36,34	—	560	12,34	8,28	34,95
	В—500 *К*—306					*В*—500 *К*—271				

Мясо рыбы (без костей и кожи) нарезать и вместе с размоченным в воде и отжатым хлебом и частью лука пропустить через частую решотку мясорубки 3—4 раза, хорошо выбить, ввести в рубку молоко и яичные белки, еще раз выбить, разделать фрикадельки и сварить их в рыбном бульоне. Готовые фрикадельки вынуть из бульона, промыть кипяченой водой, бульон процедить, ввести в бульон нарезанный картофель и пассерованную с маслом остальную часть лука, варить до готовности картофеля.

При отпуске класть в тарелку фрикадельки и посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 200

Суп рыбный с фрикадельками и сметаной

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 15; без лука, протертый — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
он № 189	270	270	1,62	0,65	—	300	300	1,80	0,72	—
репчатый	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
				0,13	—	70	35	6,60	0,09	—

В—500 К—306 В—500 К—271

Мясо рыбы (без костей и кожи) нарезать и вместе с размоченным в воде и отжатым хлебом и частью лука пропустить через частую решотку мясорубки 3—4 раза, хорошо выбить, ввести в рубку молоко и яичные белки, еще раз выбить, разделать фрикадельки и сварить их в рыбном бульоне. Готовые фрикадельки вынуть из бульона, промыть кипяченой водой, бульон процедить, ввести в бульон нарезанный картофель и пассерованную с маслом остальную часть лука, варить до готовности картофеля.

При отпуске класть в тарелку фрикадельки и посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 200 Суп рыбный с фрикадельками и сметаной

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 15; без лука, протертый — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 189	270	270	1,62	0,65	—	300	300	1,80	0,72	—
Лук репчатый	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Судак	100	50	9,43	0,13	—	70	35	6,60	0,09	—
Хлеб пшеничный	10	10	0,58	0,05	5,61	10	10	0,58	0,05	5,61
Молоко	15	15	0,47	0,52	0,74	10	10	0,31	0,35	0,49
Яичный белок	$^1/_5$	6	0,75	0,01	0,05	$^1/_6$	5	0,62	0,01	0,04
Картофель	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого...	—	571	17,07	17,26	44,14	—	563	13,70	11,87	43,37
	В—500 К—411					В—500 К—344				

Лук мелко нарезать и пассеровать с маслом, ввести муку, продолжать пассеровать 10 минут, развести бульоном, варить 20—30 минут, процедить. В процеженный суп ввести нарезанный картофель и варить до готовности картофеля; снять с огня, заправить сметаной.

При отпуске положить в тарелку фрикадельки, приготовленные, как в № 199, и рубленую зелень петрушки.

№ 201

Суп-пюре рыбный

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант Бр	I вариант Нт	I вариант Б	I вариант Ж	I вариант У	II вариант Бр	II вариант Нт	II вариант В	II вариант Ж	II вариант У
Бульон № 189	370	370	2,22	0,89	—	400	400	2,40	0,96	—
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,07
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Судак	100	60	11,32	0,16	—	70	70	7,55	0,11	—
Мука пшеничная	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,54	0,10	10,74
Лук репчатый	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Желток яичный	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Молоко	—	—	—	—	—	50	50	1,56	1,74	2,47
Итого	—	551	17,69	24,79	15,56	—	555	14,06	12,56	16,20
	В—500 *К*—367					*В*—500 *К*—241				

Лук и белые коренья мелко нарезать, пассеровать с 10 г масла до готовности, ввести муку, пассеровать 10—15 минут, развести 100 см³ бульона, положить рыбу, варить 15—20 минут, протереть сквозь сито и залить остальным бульоном, смешать и довести до кипения, заправить сливками или молоком, смешанным с яичным желтком и маслом, не допуская до кипения.

До отпуска хранить на мармите.

В—500 К—367

Лук и белые коренья мелко нарезать, пассеровать с 10 г масла до готовности, ввести муку, пассеровать 10—15 минут, развести 100 см³ бульона, положить рыбу, варить 15—20 минут, протереть сквозь сито и залить остальным бульоном, смешать и довести до кипения, заправить сливками или молоком, смешанным с яичным желтком и маслом, не допуская до кипения.

До отпуска хранить на мармите.

№ 202

Суп раковый

Показан на диэты № 11, 12, 15; без лука — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 189	360	360	2,16	0,86	—	400	400	2,40	0,96	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Судак	70	35	6,60	0,09	—	50	25	4,72	0,07	—
Осетрина	60	40	6,60	2,88	—	50	32	5,28	2,30	—
Раки	2 шт.	20	3,00	2,80	—	2 шт.	20	3,00	2,80	—
Молоко	15	15	0,47	0,52	0,74	15	15	0,47	0,52	0,74
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Лимон	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08
Итого	—	565	19,53	19,85	5,55	—	572	16,52	15,16	5,52
	В—500 *К*—287					*В*—500 *К* - 231				

Осетрину отварить, раков отварить, вынуть мякоть из раковых шеек, каркас рака разделить пополам, верхнюю часть нафаршировать кнелью-рубкой из судака и молока, припустить с небольшим количеством рыбного бульона. Овощи нашинковать «соломкой» и тушить под крышкой с небольшим количеством бульона до готовности. Приготовить раковое масло (см. ниже). Готовые овощи развести бульоном, добавить раковое масло, прокипятить. При отпуске положить в тарелку вареную осетрину, мякоть из раковых шеек, нафаршированные раковые каркасы, залить супом, положить ломтик лимона и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Способ приготовления ракового масла. Остатки панцыря рака истолочь в ступке, сложить в кастрюлю, добавить сливочное масло и пассеровать до окраски массы в красный цвет, залить водой, вскипятить, процедить, остудить, снять с поверхности остывшее масло.

№ 203

Суп-пюре раковый

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 189	350	350	2,10	0,84	—	370	370	3,22	0,87	—
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09
Морковь	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74
Белые коренья	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74
Раки	2 шт.	20	3,00	2,80	—	2 шт.	20	3,00	2,80	—
Лук репчатый	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Судак	50	25	4,72	0,07	—	50	25	4,72	0,07	—
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34
Яичный желток	$^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02	$^1/_4$	4	0,63	1,19	0,02
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Молоко	—	—	—	—	—	50	50	1,56	1,74	2,47
Итого	—	556	13,82	31,77	19,06	—	555	13,90	19,56	19,70
	В—500 *К*—430					*В*—500 *К*—320				

Овощи мелко нарезать, спассеровать с небольшим количеством масла, в готовые овощи положить хорошо промытых раков; тушить под крышкой, пока раки не покраснеют, добавить немного бульона, продолжать варить 10—15 минут. Вынуть раков из бульона, извлечь мякоть шейки, приготовить кнель-рубку из судака, частью нафаршировать каркасы, а остальную кнель выпустить из конверта в сотейник, смазанный маслом, залить горячей водой, вскипятить, вынуть из воды и залить бульоном; рис перебрать, промыть, ввести в бульон, оставшийся от варки раков и варить до полной готовности; готовый рис протереть в горячем состоянии сквозь сито, развести оставшимся бульоном, вскипятить, процедить сквозь сито и заправить сливками, смешанными с желтком и раковым маслом (см. № 202). До отпуска хранить на мармите.

При отпуске положить в суп раковые каркасы, кнель и раковые шейки.

Примечание. При тушении раков с овощами можно ввести, кроме бульона, белое вино (30 см³ по I варианту и 15 см³—по II варианту).

варить 10—15 минут. Вынуть раков из бульона, извлечь мякоть шейки, приготовить кнель-руку из судака; частью нафаршировать каркасы, а остальную кнель выпустить из конверта в сотейник, смазанный маслом, залить горячей водой, вскипятить, вынуть из воды и залить бульоном; рис перебрать, промыть, ввести в бульон, оставшийся от варки раков и варить до полной готовности; готовый рис протереть в горячем состоянии сквозь сито, развести оставшимся бульоном, вскипятить, процедить сквозь сито и заправить сливками, смешанными с желтком и раковым маслом (см. № 202). До отпуска хранить на мармите.

При отпуске положить в суп раковые каркасы, кнель и раковые шейки.

Примечание. При тушении раков с овощами можно ввести, кроме бульона, белое вино (30 см³ по I варианту и 15 см³—по II варианту).

№ 204

Суп-пюре из кукурузы (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	350	350	1,57	2,27	1,22	350	350	1,57	2,27	1,22
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука пшеничная	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Кукуруза консервированная	150	150	10,06	6,50	96,74	150	150	10,06	6,50	96,74
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Желток яичный	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Молоко	—	—	—	—	—	50	50	1,56	1,74	2,47
Итого	—	585	15,47	32,45	110,61	—	579	15,43	20,20	111,25
	В—500 *К*—819					*В*—500 *К*—724				

Кукурузу тушить с 10 г масла до готовности, смешать с мукой, развести половиной бульона, варить 15—20 минут, протереть, развести остальным бульоном, вскипятить, процедить, заправить сливками или молоком, смешанным с желтком и маслом.

До отпуска хранить на мармите.

Примечание. К супу можно подать гренки из белого хлеба или пирожки.

№ 205

Суп-пюре из каштанов (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 2, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	320	320	1,44	2,08	1,12	320	320	1,44	2,08	1,12
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Каштаны	200	160	17,28	4,50	1,13	200	160	17,28	4,50	1,13
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Желтки яичные	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Молоко	—	—	—	—	—	60	60	1,87	2,09	2,96
Итого	—	560	22,06	30,23	11,32	—	564	22,32	18,33	12,45
	В—500 *К*—418					*В*—500 *К*—313				

Каштаны ошпарить, очистить от кожуры, залить 150 г бульона, тушить под крышкой до готовности и протереть сквозь сито вместе с бульоном. Муку спассеровать с половиной масла, развести бульоном, соединить с пюре из каштанов, хорошо вымешать, вскипятить, процедить сквозь сито, заправить сливками или молоком, смешанным с яичным желтком и маслом.

До отпуска хранить на мармите.

Каштаны ошпарить, очистить от кожуры, залить 150 г бульона, тушить под крышкой до готовности и протереть сквозь сито вместе с бульоном. Муку спассеровать с половиной масла, развести бульоном, соединить с пюре из каштанов, хорошо вымешать, вскипятить, процедить сквозь сито, заправить сливками или молоком, смешанным с яичным желтком и маслом.

До отпуска хранить на мармите.

№ 206

Суп-пюре из земляной груши (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 2, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Земляная груша	200	160	0,84	0,28	7,32	200	160	0,84	0,28	7,32
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	60	60	1,87	2,09	2,96
Яичный желток	$^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02	$^1/_4$	4	0,63	1,19	0,02
Бульон № 126	320	320	1,44	2,08	1,12	320	320	1,44	2,08	1,12
Итого	—	560	5,62	26,01	17,51	—	564	5,89	14,11	18,64
	В—500 *К*—336					*В*—500 *К*—232				

Земляную грушу очистить и тушить до готовности. В остальном готовить, как указано в № 205.

№ 207

Суп-пюре из тыквы (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Тыква	250	160	1,72	0,12	4,88	250	160	1,72	0,12	4,88
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	—	—	—	—	—	60	60	1,87	2,09	2,96
Желтки яичные	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Бульон № 126	320	320	1,44	2,08	1,12	320	320	1,44	2,08	1,12
Итого	—	560	6,50	25,85	15,07	—	564	6,77	13,95	16,20
	В—500 К—329					В—500 К—224				

Готовить по № 205.

№ 208

Суп-пюре из зеленых бобов (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 2, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука пшеничная	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Бобы зеленые	180	160	3,04	0,20	10,04	180	160	3,04	0,20	10,04
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	60	60	1,87	2,09	2,96
Желтки яичные	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Бульон № 126	320	320	1,44	2,08	1,12	320	320	1,44	2,08	1,12
Итого	—	565	8,32	25,96	23,81	—	569	8,59	14,06	24,94
	В—500 К—373					В—500 К—268				

Молодые зеленые бобы мелко нашинковать, сложить в кастрюлю, тушить под крышкой с небольшим количеством бульона до готовности, протереть; в дальнейшем готовить, как указано в № 205.

№ 209

Суп-пюре из цветной капусты (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 2, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
ьон № 126	320	320	1,44	2,08	1,12	320	320	1,44	2,08	1,12
	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06

Бульон № 126		320	320	1,44	2,08	1,12	320				
Итого . . .	—	565	8,32	25,96	23,81	—	569	8,59	14,06	24,94	
		В—500 К—373					В—500 К—268				

Молодые зеленые бобы мелко нашинковать, сложить в кастрюлю, тушить под крышкой с небольшим количеством бульона до готовности, протереть; в дальнейшем готовить, как указано в № 205.

№ 209

Суп-пюре из цветной капусты (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 2, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	320	320	1,44	2,08	1,12	320	320	1,44	2,08	1,12
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука пшеничная	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Капуста цветная	300	150	1,80	0,30	4,50	300	150	1,80	0,30	4,50
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	60	60	1,87	2,09	2,96
Желтки яичные	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Итого . . .	—	555	7,08	26,06	18,27	—	559	7,35	14,16	19,40
	В—500 *К*—346					*В*—500 *К*—241				

Цветную капусту очистить от листьев, сварить в небольшом количестве бульона, протереть сквозь сито. В дальнейшем готовить, как указано в № 205.

№ 210

Суп-пюре морковный (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 2, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	320	320	1,44	2,08	1,12	320	320	1,44	2,08	1,12
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Морковь	170	135	0,96	0,32	9,66	170	135	0,96	0,32	9,66
Белые коренья	32	25	0,18	0,06	1,86	32	25	0,18	0,06	1,86
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	60	60	1,87	2,09	2,96
Желтки яичные	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Итого	—	560	5,92	26,11	21,71	—	564	6,19	14,21	22,84
	В—500 *К*—356					*В*—500 *К*—251				

Готовить, как указано в № 205

№ 211

Суп-пюре из помидоров (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ьон № 126	320	320	1,44	2,08	1,12	340	340	1,53	2,21	1,19
ло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74

№ 211 Суп-пюре из помидоров (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	320	320	1,44	2,08	1,12	340	340	1,53	2,21	1,19
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Морковь	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74
Белые коренья	15	12	0,08	0,03	0,89	15	12	0,08	0,03	0,89
Лук репчатый	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34
Помидоры	150	140	0,86	0,22	4,58	150	140	0,86	0,22	4,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66
Желтки яичные	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Итого	—	564	5,62	23,81	23,83	—	568	5,24	17,07	23,54
	В—500 *К*—342					*В*—500 *К*—277				

Овощи мелко нашинковать, спассеровать в половине масла до готовности, ввести помидоры и тушить под крышкой 20—25 минут до готовности. Рис сварить в части бульона до полной готовности, часть вынуть, а остальной смешать с овощами и вместе с бульоном протереть сквозь сито, добавить оставшийся бульон, процедить, вскипятить, добавить вареный рис, заправить сметаной, смешанной с яичным желтком.

До отпуска хранить на мармите.

№ 212

Суп-пюре из картофеля (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 2, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	300	300	1,35	1,95	1,05	300	300	1,35	1,95	1,05
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Молоко	—	—	—	—	—	60	60	1,87	2,09	2,96
Картофель	250	185	2,57	0,35	34,37	250	185	2,57	0,35	34,37
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Желтки яичные	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Итого	—	565	7,26	25,95	44,49	—	569	7,53	14,05	45,62
	В—500 *К*—453					*В*—500 *К*—348				

Картофель сварить в небольшом количестве бульона до готовности, протереть сквозь сито, муку спассеровать с маслом и развести бульоном, ввести картофельное пюре в бульон с мучной пассеровкой, вскипятить, процедить сквозь сито, заправить сливками или молоком, смешанным с яичным желтком.

До отпуска хранить на мармите

№ 213

Суп-пюре из винограда, помидоров и яблок (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ьон № 126	220	220	0,99	1,43	0,77	250	250	1,12	1,62	0,87
	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
	[illegible]	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22

В—500 К—453

В—500 К—348

Картофель сварить в небольшом количестве бульона до готовности, протереть сквозь сито, муку спассеровать с маслом и развести бульоном, ввести картофельное пюре в бульон с мучной пассеровкой, вскипятить, процедить сквозь сито, заправить сливками или молоком, смешанным с яичным желтком.

До отпуска хранить на мармите

№ 213 Суп-пюре из винограда, помидоров и яблок (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	220	220	0,99	1,43	0,77	250	250	1,12	1,62	0,87
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Помидоры	100	80	0,50	0,13	2,62	100	80	0,50	0,13	2,62
Виноград	100	80	0,57	—	10,95	100	80	0,57	—	10,95
Яблоки	100	80	0,22	—	8,74	100	80	0,22	—	8,74
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	30	30	0,84	5,70	1,08
Мука картофельная	6	6	0,04	—	4,36	6	6	0,04	—	4,36
Желтки яичные	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Итого ...	—	561	4,92	25,16	31,57	—	565	4,29	17,06	30,92
	В — 500 *К*—383					*В* — 500 *К* — 302				

Лук мелко нарезать и спассеровать с маслом до готовности, ввести нарезанные помидоры, яблоки и виноград, тушить под крышкой до мягкости, все протереть сквозь сито, развести бульоном, процедить, вскипятить, заварить картофельной мукой, разведенной в холодном бульоне, снять с огня и заправить сливками, смешанными с яичным желтком.

До отпуска хранить на мармите.

Примечание. К супу можно подавать сухарики или пирожки.

№ 214

Суп-пюре из сборных овощей (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 2, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	300	300	1,35	1,95	1,05	300	300	1,35	1,95	1,05
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Капуста	38	30	0,33	0,04	1,24	38	30	0,33	0,04	1,24
Картофель	100	75	1,04	0,14	13,93	100	75	1,04	0,14	13,93
Лук репчатый	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Горошек	20	20	0,38	0,02	1,25	20	20	0,38	0,02	1,25
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Желтки яичные	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Молоко	—	—	—	—	—	50	50	1,56	1,74	2,47
Итого . . .	—	576	6,92	26,03	35,28	—	570	6,88	13,78	35,92
	В — 500 *К* — 414					*В* — 500 *К* — 304				

Лук нарезать, спассеровать в части (половине) масла, добавить нарезанные овощи и тушить до готовности. Рис сварить в небольшом количестве бульона, смешать с овощами и протереть сквозь сито, развести остальным бульоном и процедить, заправить сливками или молоком, смешанным с яичным желтком и остальным маслом.

№ 215

Суп-пюре из зеленого горошка (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 2, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ьон № 126	320	320	1,44	2,08	1,12	320	320	1,44	2,08	1,12
ю сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
	160	160	3,04	0,20	10,04	160	160	3,04	0,20	10,04

Лук нарезать, спассеровать в части (половине) масла, добавить нарезанные овощи и тушить до готовности. Рис сварить в небольшом количестве бульона, смешать с овощами и протереть сквозь сито, развести остальным бульоном и процедить, заправить сливками или молоком, смешанным с яичным желтком и оставшимся маслом.

№ 213

Суп-пюре из зеленого горошка (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 2, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	320	320	1,44	2,08	1,12	320	320	1,44	2,08	1,12
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Горошек зеленый	160	160	3,04	0,20	10,04	160	160	3,04	0,20	10,04
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Яичные желтки	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Молоко	—	—	—	—	—	50	50	1,56	1,74	2,47
Итого . . .	—	565	8,32	25,96	23,81	—	559	8,28	13,71	24,45
	В — 500 *К* — 373					*В* — 500 *К* — 262				

Горошек тушить в небольшом количестве бульона до готовности, протереть в горячем состоянии сквозь сито. Муку спассеровать с частью масла, развести бульоном, соединить с протертым горошком, вскипятить, процедить, заправить сливками или молоком, смешанным с яичным желтком. До отпуска хранить на мармите.

При отпуске остальное масло класть в тарелку куском.

№ 216

Суп-пюре из спаржи (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 2, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	300	300	1,35	1,95	1,05	320	320	1,44	2,08	1,12
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Спаржа	200	160	2,04	0,20	3,16	200	160	2,04	0,20	3,16
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Желтки яичные	$^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02	$^1/_4$	4	0,63	1,19	0,02
Молоко	—	—	—	—	—	50	50	1,56	1,74	2,47
Итого . . .	—	545	7,23	25,83	16,86	—	559	7,28	13,71	17,57
	В — 500 *К* — 339					*В* — 500 *К* — 229				

Готовить, как указано в № 215

№ 217

Суп-пюре фасолевый с ветчиной

Показан на диэты № 2, 11, 15; без молока — на диэту № 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
н № 126	380	380	1,71	2,41	1,33	400	400	1,80	2,60	1,40
			0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06

Итого . . .	—	545	7,23	25,83	16,86

В — 500 К — 339

В — 500 К — 229

Готовить, как указано в № 215

№ 217

Суп-пюре фасолевый с ветчиной

Показан на диэты № 2, 11, 15; без молока — на диэту № 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	380	380	1,71	2,41	1,33	400	400	1,80	2,60	1,40
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	50	50	1,56	1,74	2,47
Желток яичный	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Фасоль	75	75	12,45	1,27	37,50	75	75	12,45	1,27	37,50
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Ветчина	40	30	6,17	5,33	—	20	15	3,09	2,66	—
Итого . . .	—	560	23,16	32,62	44,32	—	559	20,13	17,89	45,03
	В — 500 *К* — 580					*В* — 500 *К* — 434				

Фасоль залить бульоном, варить до готовности, в дальнейшем готовить, как указано в № 215. При отпуске положить в суп мелко нарезанную ветчину.

№ 218

Суп-пюре перловый (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 2, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	460	460	2,07	2,99	1,61	460	460	2,07	2,99	1,61
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Крупа перловая	40	40	2,66	0,32	26,94	40	40	2,66	0,32	26,94
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Желток яичный	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Молоко	—	—	—	—	—	50	50	1,56	1,74	2,47
Итого	—	570	7,06	26,89	30,46	—	564	7,02	14,64	31,10
	В — 500 *К* — 404					*В* — 500 *К* — 292				

Перловую крупу сварить в части бульона до полной готовности, протереть сквозь сито, развести бульоном, вскипятить, процедить, заправить сливками или молоком с желтком и маслом.

До отпуска хранить на мармите.

№ 219

Суп-пюре рисовый (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 2, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ьон № 126	440	440	1,98	2,86	1,54	440	440	1,98	2,86	1,54
	15	15	0,15	12,59	0,09	8	8	0,08	6,72	[illegible]

Итого . . .	—	570	7,06	26,89	30,46	—	564	7,02	14,64	31,10
		В — 500 К — 404					В — 500 К — 292			

Перловую крупу сварить в части бульона до полной готовности, протереть сквозь сито, развести бульоном, вскипятить, процедить, заправить сливками или молоком с желтком и маслом. До отпуска хранить на мармите.

№ 219

Суп-пюре рисовый (на мясном бульоне)

Показан на диэты № 2, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Бульон № 126	440	440	1,98	2,86	1,54	440	440	1,98	2,86	1,54
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	8	8	0,08	6,72	0,05
Рис	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Желтки яичные	¹/₃	5	0,78	1,49	0,02	¹/₄	4	0,63	1,19	0,02
Молоко	—	—	—	—	—	70	70	2,18	2,44	3,46
Итого . . .	—	550	6,91	26,90	32,14	—	562	7,47	13,67	33,76
	В — 500 К — 410					В — 500 К — 296				

Готовить, как указано в № 218.

№ 220

Суп-пюре из печени

Показан на диэты № 11, 12, 15; без лука — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	350	350	1,57	2,27	1,22	350	350	1,57	2,27	1,22
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Морковь	20	16	0,11	0,03	1,19	20	16	0,11	0,03	1,19
Белые коренья	20	16	0,11	0,03	1,19	20	16	0,11	0,03	1,19
Печень	115	100	18,39	4,41	2,26	100	90	16,55	3,97	2,03
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	60	60	1,87	2,09	2,96
Желток яичный	$^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02	$^1/_4$	4	0,63	1,19	0,02
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Итого	—	578	23,69	30,40	16,35	—	572	22,12	18,06	17,25
	В — 500 *К* — 447					*В* — 500 *К* — 329				

Лук спассеровать с маслом, ввести печень и овощи, продолжать тушить до готовности печени. Муку спассеровать с маслом и развести бульоном. Готовую печень пропустить через мясорубку, протереть сквозь сито, соединить с мучной пассеровкой, прокипятить, процедить, заправить молоком или сливками, смешанными с яичным желтком.

До отпуска хранить на мармите.

№ 221

Суп-пюре из кур

Показан на диэты № 11, 12, 13, 15; без лука — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ьон № 126	400	400	1,80	2,60	1,40	400	400	1,80	2,60	1,40
о сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
епчатый	15	12	0,13	0,01	0,06	15	12	0,13	0,01	1,06
коренья	20	16	0,11	0,03	1,19	20	16	0,11	0,03	1,19
ка	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
ица	150	50	9,42	2,42	0,53	100	35	6,60	1,69	0,37
	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	70	70	2,18	2,41	3,46

Лук спассеровать с маслом, ввести печень и овощи, продолжать через мясорубку,
спассеровать с маслом и развести бульоном. Готовую печень пропустить через
сито, соединить с мучной пассеровкой, прокипятить, процедить, заправить молоком или сливками, смешанными
с яичным желтком.

До отпуска хранить на мармите.

№ 221

Суп-пюре из кур

Показан на диэты № 11, 12, 13, 15; без лука — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	400	400	1,80	2,60	1,40	400	400	1,80	2,60	1,40
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	15	12	0,13	0,01	0,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Белые коренья	20	16	0,11	0,03	1,19	20	16	0,11	0,03	1,19
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Курица	150	50	9,42	2,42	0,53	100	35	6,60	1,69	0,37
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	70	70	2,18	2,44	3,46
Желтки яичные	$^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02	$^1/_4$	4	0,63	1,19	0,02
Итого	—	563	15,30	28,74	16,83	—	562	13,06	16,46	18,30
	В — 500 *К* — 399					*В* — 500 *К* — 281				

Курицу отварить до готовности и снять мясо с костей; лук спассеровать в масле, в готовый лук добавить нарезанные овощи и тушить под крышкой до готовности. Муку спассеровать с маслом, развести бульоном; овощи соединить с куриным мясом, пропустить через мясорубку, протереть сквозь сито, соединить с мучной пассеровкой, прокипятить, процедить, заправить сливками или молоком, смешанными с яичным желтком.

Хранить до отпуска на мармите.

№ 222

Суп-пюре из дичи

Показан на диэты № 11, 12, 15; без лука — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	400	400	1,80	2,60	1,40	400	400	1,80	2,60	1,40
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Белые коренья	20	16	0,11	0,03	1,19	20	16	0,11	0,03	1,19
Дичь	150	50	9,42	2,42	0,53	100	35	6,59	1,69	0,37
Мука	15	15	1,51	0,10	10,74	15	15	1,51	0,10	10,74
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	70	70	2,18	2,44	3,46
Желтки яичные	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Итого	—	563	15,30	28,74	16,83	—	562	13,05	16,46	18,30
	В — 500 *К* — 399					*В* — 500 *К* — 281				

Готовить, как сказано в № 221, с той разницей, что дичь сначала обжаривают, а потом варят.

Итого . . . — 563 15,30 28,74

В — 500 К — 399

В — 500 К — 281

Готовить, как сказано в № 221, с той разницей, что дичь сначала обжаривают, а потом варят.

№ 223

Суп-пюре из кур и картофеля

Показан на диеты № 2, 11, 12, 13, 15; без лука — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 126	350	350	1,57	2,27	1,22	350	350	1,57	2,27	1,22
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Курица	120	40	7,54	1,94	0,43	90	30	5,65	1,45	0,32
Картофель	100	75	1,04	0,14	13,93	100	75	1,04	0,14	13,93
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Молоко	—	—	—	—	—	70	70	2,18	2,44	3,46
Сливки	50	50	1,40	,50	1,80	—	—	—	—	—
Мускатный орех	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Белые коренья	20	16	0,11	0,03	1,19	20	16	0,11	0,03	1,19
Желтки яичные	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Итого	—	573	13,73	28,04	26,90	—	577	12,42	16,00	1,19
	В — 500 *К* — 427					*В* — 500 *К* — 316				

Готовить, как указано в № 221, с той разницей, что в суп вводятся картофельное пюре и натертый мускатный орех.

№ 224

Борщ на овощном отваре

Показан на диэты № 3, 6, 8, 10, 11, 12, 15;
без томата и лука — на диэту № 5; с отварным луком — на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук репчатый	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Морковь	20	16	0,11	0,03	1,19	20	16	0,11	0,03	1,19
Белые коренья	20	16	0,11	0,03	1,19	20	16	0,11	0,03	1,19
Свекла	100	80	1,21	0,06	7,60	100	80	1,21	0,06	7,60
Капуста	100	80	0,88	0,12	3,31	100	80	0,88	0,12	3,31
Картофель	100	75	1,04	0,14	13,93	100	75	1,04	0,14	13,93
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Уксус	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сметана	30	30	0,84	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Вода	250	250	—	—	—	250	250	—	—	—
Итого	—	598	5,04	15,96	38,24	—	581	4,61	10,71	37,73
	В — 500 *К* — 326					*В* — 500 *К* — 273				

Очистки от овощей без гнили тщательно промыть, залить водой, варить под крышкой один час, процедить. Готовить, как указано в № 150, с той разницей, что овощи не пассеруют, а тушат с небольшим количеством овощного навара и вместо бульона берут овощной отвар.

№ 225

Борщ с грибами и маслинами (на грибном овощном отваре)

Показан на диэты № 3, 8, 10, 11, 12, 15; с отварным луком — на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06

В — 500 К — 326

Очистки от овощей без гнили тщательно промыть, залить водой, варить под крышкой один час, процедить. Готовить, как указано в № 150, с той разницей, что овощи не пассеруют, а тушат с небольшим количеством овощного навара и вместо бульона берут овощной отвар.

№ 225

Борщ с грибами и маслинами (на грибном овощном отваре)

Показан на диэты № 3, 8, 10, 11, 12, 15; с отварным луком — на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	15	12	0,13	0,01	1,06	20	16	0,17	0,01	1,42
Грибы сухие	10	10	2,20	0,23	3,11	5	5	1,10	0,11	1,55
Морковь	13	10	0,07	0,02	0,74	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	15	12	0,08	0,03	0,89	25	20	0,14	0,05	1,49
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Свекла	100	80	1,21	0,06	7,60	100	80	1,21	0,06	7,60
Капуста	100	80	0,88	0,12	3,31	100	80	0,88	0,12	3,31
Картофель	60	45	0,63	0,09	8,36	60	45	0,63	0,09	8,36
Маслины	20	20	0,34	5,00	0,86	10	10	0,17	2,50	0,43
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Вода	250	250	—	—	—	250	250	—	—	—
Итого	—	583	7,26	25,32	31,53	—	570	5,70	14,99	30,72
	В — 500 *К* — 394					*В* — 500 *К* — 289				

Готовят, как указано в № 150, но вместе с мучной пассеровкой в борщ кладут вареные, нашинкованные грибы и грибной отвар. В готовый борщ кладут промытые маслины.

№ 226 Щи со свежей капустой (на овощном отваре)

Показаны на диэты № 3, 6, 8, 10, 11, 12, 15; с отварным луком и без зелени петрушки—на диэты № 5, 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Морковь	70	55	0,39	0,13	4,09	70	55	0,39	0,13	4,09
Капуста	150	120	1,32	0,18	4,96	150	120	1,32	0,18	4,96
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Картофель	80	60	0,83	0,11	11,15	100	75	1,04	0,14	13,93
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Вода	250	250	—	—	—	250	250	—	—	—
Итого	—	571	4,32	20,24	27,65	—	566	4,07	12,51	29,90
	В — 500 *К* — 319					*В* — 500 *К* — 256				

Готовить, как указано в № 163, с той разницей, что щи не на мясном бульоне, а на воде или овощном отваре и овощи не пассеруются, а тушатся с небольшим количеством бульона.

№ 227 Щи зеленые (на овощном отваре)

Показаны на диэты № 3, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
леный	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45
	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
				0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49

В — 500 К — 319 | В — 500 К — 256

Готовить, как указано в № 163, с той разницей, что щи не на мясном бульоне, а на воде или овощном отваре и овощи не пассеруются, а тушатся с небольшим количеством бульона.

№ 227

Щи зеленые (на овощном отваре)

Показаны на диэты № 3, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук зеленый	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Щавель	80	65	1,02	0,27	1,83	80	65	1,02	0,27	1,83
Вода	250	250	—	—	—	250	250	—	—	—
Шпинат	80	65	1,57	0,27	1,93	80	65	1,57	0,27	1,93
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Картофель	60	45	0,63	0,09	8,36	80	60	0,83	0,11	11,15
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	4	5	0,05	—	0,24
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Итого	—	578	8,21	23,33	22,06	—	562	6,49	14,21	24,26
	В — 500 К — 341					В — 500 К — 258				

Щавель и шпинат тщательно перебрать и промыть, половину шпината и щавеля сложить в кастрюлю (без воды), накрыть крышкой, тушить в собственном соку до готовности, затем откинуть на сито (сок не выбрасывать) и пропустить через мясорубку. Лук нашинковать и спассеровать с маслом, добавить морковь и белые коренья, нарезанные мелкой шпалкой, тушить под крышкой до готовности. В готовые овощи положить пюре шпината и щавеля, продолжать тушить 10—15 минут, развести водой или овощным отваром, добавить мелко нарезанный картофель, варить до готовности картофеля, ввести в щи мучную пассеровку и мелко нашинкованные щавель и шпинат, вскипятить, добавить по вкусу оставшийся отвар шпината и щавеля.

При отпуске положить в тарелку сваренное вкрутую яйцо, сметану и рубленую зелень петрушки.

Примечание. Вместо щавеля и шпината можно использовать в щи ботву свеклы и листья свежего молодого редиса.

№ 228

Щи из кислой капусты (на овощном отваре)

Показаны на диэты № 3, 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Морковь	63	50	0,35	0,12	3,71	63	50	0,35	0,12	3,71
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Капуста квашеная	175	125	1,01	0,39	3,55	175	125	1,01	0,39	3,55
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Картофель	80	60	0,83	0,11	11,15	80	60	0,83	0,11	11,15
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Вода	300	300	—	—	—	300	300	—	—	—
Итого	—	626	4,07	20,44	26,21	—	606	3,61	12,68	25,68
	В—500 *К*—314					*В*—500 *К*—238				

Лук нашинковать, спассеровать с маслом, ввести нашинкованные морковь и белые коренья, тушить под крышкой до готовности; добавить томат и квашеную капусту, продолжать тушить до готовности капусты, развести овощным отваром, добавить картофель, варит до готовности картофеля, заправить мучной пассеровкой.

Отпускать со сметаной и зеленью петрушки.

Примечание. В зависимости от кислотности капусты ее используют, отжав сок или промыв в теплой воде; очень кислую капусту необходимо предварительно прокипятить в большом количестве воды и лишь после этого использовать для щей.

№ 229

Суп из цветной или брюссельской капусты (на овощном отваре)

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без картофеля — на диэту № 8

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
				12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06

В—500 К—314 В—500 К—233

Лук нашинковать, спассеровать с маслом, ввести нашинкованные морковь и белые коренья, тушить под крышкой до готовности; добавить томат и квашеную капусту, продолжать тушить до готовности капусты, развести овощным отваром, добавить картофель, варить до готовности картофеля, заправить мучной пассеровкой.

Отпускать со сметаной и зеленью петрушки.

Примечание. В зависимости от кислотности капусты ее используют, отжав сок или промыв в теплой воде; очень кислую капусту необходимо предварительно прокипятить в большом количестве воды и лишь после этого использовать для щей.

№ 229

Суп из цветной или брюссельской капусты (на овощном отваре)

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без картофеля — на диэту № 8

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Капуста цветная	200	100	1,20	0,20	3,00	200	100	1,20	0,20	3,00
Картофель	100	80	1,11	0,15	14,86	100	80	1,11	0,15	14,86
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Вода	350	350	—	—	—	350	350	—	—	—
Итого	—	589	2,79	13,04	21,17	—	584	2,74	8,85	21,14
	В—500 *К*—219					*В*—500 *К*—180				

Морковь и белые коренья нарезать тонкими пластинками, тушить с маслом до полуготовности; добавить картофель, нарезанный тонкими пластинками, 100 см³ воды и продолжать тушить до готовности картофеля. Цветную капусту мелко нарезать, сварить в воде или овощном отваре до готовности. Готовые овощи вместе с отваром смешать, вскипятить.

Отпускать с рубленой зеленью петрушки.

Примечание. Без зелени петрушки — на диэту № 7.

№ 230

Суп с овощами и лиственной зеленью (на овощном отваре)

Показан на диэты № 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук порей	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Цветная капуста	100	50	0,60	0,10	1,50	100	50	0,60	0,10	1,50
Спаржа	50	35	0,44	0,05	0,69	35	25	0,32	0,03	0,49
Салат лиственный	25	20	0,21	0,04	0,39	25	20	0,21	0,04	0,39
Шпинат	20	15	0,36	0,06	0,44	20	15	0,36	0,06	0,44
Щавель	20	15	0,23	0,06	0,42	26	20	0,31	0,08	0,56
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Вода	350	350	—	—	—	350	350	—	—	—
Итого	—	580	2,63	13,06	9,65	—	570	2,54	8,87	9,56
	В—500 *К*—172					*В*—500 *К*—132				

Лук порей, морковь и белые коренья нарезать «соломкой» и спассеровать с маслом; добавить мелко нарезанные спаржу и цветную капусту, залить водой или овощным отваром и варить до готовности (перед готовностью ввести нашинкованную лиственную зелень, вскипятить).

При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 231

Суп пшенный с помидорами (на овощном отваре)

Показан на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Лук порей, морковь и белые коренья нарезать «соломкой» и спассеровать с маслом; добавить мелко нарезанные спаржу и цветную капусту, залить водой или овощным отваром и варить до готовности (перед готовностью ввести нашинкованную лиственную зелень, вскипятить).

При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 231

Суп пшенный с помидорами (на овощном отваре)

Показан на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Картофель	100	75	1,04	0,14	13,93	100	75	1,04	0,14	13,93
Пшено	20	20	1,47	0,37	12,47	20	20	1,47	0,37	12,47
Помидоры	70	60	0,37	0,10	1,96	70	60	0,37	0,10	1,96
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	10	10	0,27	2,38	0,33
Укроп	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Вода	330	330	—	—	—	350	350	—	—	—
Итого	—	585	4,20	19,26	33,91	—	585	3,75	11,50	33,38
	В—500 *К*—335					*В*—500 *К*—259				

Лук мелко нарезать, спассеровать с маслом, добавить нарезанные мелкими кубиками морковь и белые коренья, тушить до готовности овощей, залить овощным отваром или водой; всыпать перебранное и промытое пшено. Варить до полуготовности пшена, затем добавить мелко нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый суп положить помидоры, нарезанные небольшими дольками.

Сметану и рубленый укроп класть в тарелку при отпуске.

№ 232

Суп рисовый с грибами (на овощном отваре)

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	15	12	0,13	0,01	1,06	15	12	0,13	0,01	1,06
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Грибы сухие	10	10	2,20	0,23	3,11	10	10	2,20	0,23	3,11
Картофель	150	115	1,60	0,23	22,30	150	115	1,60	0,23	22,30
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Вода	350	350	—	—	—	350	350	—	—	—
Итого	—	586	6,25	18,15	44,78	—	571	5,93	11,58	44,42
	В—500 *К*—378					*В*—500 *К*—314				

Лук мелко нашинковать, спассеровать с маслом, добавить нашинкованные овощи, ввести отваренные мелко нарезанные грибы, тушить под крышкой до готовности. В кипящую воду или овощной отвар засыпать перебранный, промытый рис, тушеные овощи, добавить нарезанный картофель и грибной отвар, варить до готовности.

Сметану и зелень петрушки класть в тарелку при отпуске.

бранный, промытый рис, тушеные овощи, добавить нарезанный картофель и грибной отвар, варить до готовности.

Сметану и зелень петрушки класть в тарелку при отпуске.

№ 233

Суп из овощей и свежих грибов (на овощном бульоне)

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Капуста цветная	80	40	0,48	0,08	1,20	50	25	0,30	0,05	0,75
Горошек зеленый	20	20	0,38	0,02	1,25	15	15	0,28	0,02	0,94
Грибы свежие	40	30	1,48	0,06	1,08	40	30	1,48	0,06	1,08
Шпинат	20	16	0,39	0,07	0,47	20	16	0,39	0,07	0,47
Салат зеленый	16	12	0,12	0,02	0,23	16	12	0,12	0,02	0,23
Щавель	20	15	0,23	0,06	0,42	20	15	0,23	0,06	0,42
Картофель	60	45	0,63	0,09	8,36	80	60	0,83	0,11	11,15
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	60	60	1,87	2,09	2,96
Желтки яичные	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Вода	300	300	—	—	—	300	300	—	—	—
Итого	—	582	6,37	24,08	19,14	—	591	6,56	12,17	21,30
	В—500 *К*—324					*В*—500 *К*—227				

Морковь и белые коренья нашинковать, спассеровать с маслом, затем добавить к ним нашинкованные грибы и горошек, тушить до готовности, залить водой или овощным отваром, добавить картофель и мелко нарезанную цветную капусту и варить до готовности. Перед готовностью ввести нашинкованные шпинат, щавель и салат, снять с огня и заправить сливками или молоком, смешанным с яичным желтком.

При отпуске посыпать зеленью петрушки.

№ 234

Суп лапша грибная

Показан на диэты № 11, 12, 15; с грибным отваром, но без грибов — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Грибы сухие	10	10	2,20	0,23	3,11	5	5	1,10	0,11	1,55
Мука	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Вода на лапшу	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Картофель	150	115	1,60	0,23	22,30	100	115	1,60	0,23	22,30
Лук репчатый	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Вода	320	320	—	—	—	330	330	—	—	—
Итого	—	552	8,79	14,69	50,20	—	546	6,91	9,69	48,57
	В—500 *К*—378					*В*—500 *К*—318				

Лук нашинковать, спассеровать с маслом и вместе с нашинкованными отваренными грибами и белыми кореньями тушить под крышкой до готовности, залить водой или овощным отваром и грибным отваром, положить мелко нарезанный картофель, варить до готовности картофеля, затем засыпать в кипящий суп лапшу, приготовленную, как в № 135, довести до кипения и снять с огня. При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 235

Суп из свежих грибов (на овощном отваре)

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15; без картофеля — на диэту № 8; без зелени петрушки — на диэту № 7 маслом и вместе с нашинкованными отваренными грибами и белыми кореньями тушить под крышкой до готовности, залить водой или овощным отваром и грибным отваром, положить мелко нарезанный картофель, варить до готовности картофеля, затем засыпать в кипящий суп лапшу, приготовленную, как в № 135, довести до кипения и снять с огня. При отпуске посыпать рубленой зеленью петрушки.

№ 235

Суп из свежих грибов (на овощном отваре)

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15; без картофеля—на диэту № 8; без зелени петрушки—на **диэту № 7**

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Морковь	20	16	0,11	0,03	1,19	20	16	0,11	0,03	1,19
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Грибы свежие	80	60	2,93	0,12	2,15	60	45	2,20	0,09	1,62
Картофель	150	115	1,60	0,23	22,30	150	115	1,60	0,23	22,30
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Лук зеленый	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Вода	300	300	—	—	—	320	320	—	—	—
Итого...	—	586	6,33	17,85	33,57	—	576	5,28	11,25	32,68
	В—500 *К*—329					*В*—500 *К*—260				

Лук спассеровать с маслом, ввести овощи, тушить под крышкой до мягкости, ввести тонко нарезанные грибы и продолжать тушить до готовности грибов. Муку пассеровать с маслом, развести водой или овощным отваром, ввести овощи, добавить картофель и варить до готовности.

При отпуске заправить сметаной и нашинкованным зеленым луком.

№ 236

Суп из щавеля и картофеля (на овощном отваре)

Показан на диэты № 3, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	1,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Белые коренья	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Щавель	150	120	1,88	0,50	3,38	150	120	1,88	0,50	3,38
Картофель	100	80	1,11	0,15	14,86	100	80	1,11	0,15	14,86
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Лук зеленый	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Вода	220	220	—	—	—	250	250	—	—	—
Итого...	—	544	7,37	23,23	23,05	—	542	5,45	14,09	22,46
	В—500 К—340					В—500 К—245				

Лук нашинковать, спассеровать с маслом, добавить белые коренья, нарезанные мелкой шпалкой, крупно нарезанный щавель и продолжать тушить до готовности овощей. Картофель нарезать и сварить в воде или овощном отваре до готовности, ввести тушеные овощи, заправить сметаной. Отпускать с крутым яйцом, нашинкованным зеленым луком и рубленой зеленью петрушки.

237

Суп-пюре из капустных кочерыжек (на овощном отваре)

Показан на диэты № 2, 5, 5а, 6, 7, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
вочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06

Лук нашинковать, спассеровать с маслом, добавить белые коренья, нарезанные мелкой шпалкой, крупно нарезанный щавель и продолжать тушить до готовности овощей. Картофель нарезать и сварить в воде или овощном отваре до готовности, ввести тушеные овощи, заправить сметаной. Отпускать с крутым яйцом, нашинкованным зеленым луком и рубленой зеленью петрушки.

№ 237

Суп-пюре из капустных кочерыжек (на овощном отваре)

Показан на диэты № 2, 5, 5а, 6, 7, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Капустные кочерыжки	300	150	1,65	0,22	6,21	300	150	1,65	0,22	6,21
Вода	300	300	—	—	—	280	280	—	—	—
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Молоко	—	—	—	—	—	80	80	2,50	2,80	3,96
Итого	—	551	6,45	24,38	22,53	—	552	7,01	13,03	24,64
	В—500 *К*—345					*В*—500 *К*—250				

Капустные кочерыжки нарезать, вместе с рисом залить водой или овощным отваром и варить до полной готовности; протереть сквозь сито, затем добавить воду или овощной отвар, вскипятить, процедить сквозь сито, заправить сливками или молоком с яйцом и маслом.

№ 238

Суп-пюре из свежих огурцов (на овощном отваре)

Показан на диэты № 5, 5а, 6, 7, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Огурцы свежие	250	200	1,42	0,18	3,62	250	200	1,42	0,18	3,62
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Молоко	—	—	—	—	—	80	80	2,50	2,80	3,96
Вода	250	250	—	—	—	230	230	—	—	—
Итого	—	551	6,22	24,34	19,94	—	552	6,78	12,99	22,05
	В—500 *К*—333					*В*—500 *К*—239				

Готовить, как указано в № 237.

Итого . . .	—	551	6,22	24,34	19,94	—	552	6,78	12,99	22,05
		В—500 К—333					В—500 К—239			

Готовить, как указано в № 237.

№ 239

Суп-пюре из муки молочный

Показан на диэты № 1, 1б, 2, 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука пшеничная	40	40	4,04	0,28	28,64	40	40	4,04	0,28	28,64
Вода	450	450	—	—	—	450	450	—	—	—
Сливки	70	70	1,96	13,30	2,52	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	80	80	2,50	2,80	3,96
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Итого . . .	—	591	8,10	28,01	31,34	—	592	8,10	12,86	32,73
	В—500 *К*—421					*В*—500 *К*—287				

Муку развести в воде и влить в кипящую воду, хорошо вымешать, чтобы не было комков, варить при слабом кипении $1^1/_2$—2 часа, процедить, заправить сливками или молоком с яйцом и маслом.

№ 240

Суп-пюре из шпината

Показан на диэты № 2, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Шпинат	160	120	2,90	0,50	3,56	160	120	2,90	0,50	3,56
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34
Сливки	70	70	1,96	13,30	2,52	—	—	—	—	—
Вода	300	300	—	—	—	300	300	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	80	80	2,50	2,80	3,96
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Итого	—	541	8,26	28,46	20,60	—	542	8,26	13,31	12,99
	В—500 *К*—383					*В*—500 *К*—248				

Суп готовить, как указано в № 237, рис сварить в небольшом количестве воды, а шпинат тушить с маслом.

№ 241

Суп-пюре молочный из грибов и свежих огурцов

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ивочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
ежие	175	140	1,00	0,12	2,54	175	140	1,00	0,12	2,54
	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34
			1,96	13,30	2,52	—	—	—		

8,26 | 28,40 | 20,60 | — | 542 | 8,26 | 13,31 | 12,99

В—500 К—383 В—500 К—248

Суп готовить, как указано в № 237, рис сварить в небольшом количестве воды, а шпинат тушить с маслом.

№ 241

Суп-пюре молочный из грибов и свежих огурцов

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Огурцы свежие	175	140	1,00	0,12	2,54	175	140	1,00	0,12	2,54
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34
Сливки	70	70	1,96	13,30	2,52	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	80	80	2,50	2,80	3,96
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Грибы свежие	60	45	2,20	0,09	1,62	52	40	1,96	0,08	1,44
Вода	250	250	—	—	—	250	250	—	—	—
Итого	—	556	8,56	28,17	21,20	—	552	8,32	13,01	22,41
	В—500 К—384					В—500 К—247				

Готовить, как указано в № 237.

№ 242

Суп-пюре молочный из каштанов и картофеля

Показан на диэты № 1, 5, 5а, 6, 7, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Картофель	100	75	1,04	0,14	13,93	150	115	1,60	0,23	22,30
Каштаны	100	80	4,96	4,22	33,68	50	40	2,48	2,11	16,84
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Сливки	70	70	1,96	13,30	2,52	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	80	80	2,50	2,80	3,96
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Вода	280	280	—	—	—	280	280	—	—	—
Итого	—	551	11,03	32,26	61,07	—	552	9,11	15,09	53,99
	В—500 *К*—596					*В*—500 *К*—397				

Картофель, рис и каштаны, ошпаренные и очищенные от кожуры, сложить в кастрюлю, залить водой, варить до полной готовности, протереть сквозь сито, развести водой, вскипятить, процедить, заправить молоком или сливками с маслом и яйцом.

В—500 К—596 | В—500 К—397

Картофель, рис и каштаны, ошпаренные и очищенные от кожуры, сложить в кастрюлю, залить водой, варить до полной готовности, протереть сквозь сито, развести водой, вскипятить, процедить, заправить молоком или сливками с маслом и яйцом.

№ 243

Суп-пюре молочный из кабачков

Показан на диэты № 1, 5, 5а, 6, 7, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Кабачки	240	160	0,50	—	3,92	240	160	0,50	—	3,92
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34
Сливки	70	70	1,96	13,30	2,52	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	80	80	2,50	2,80	3,96
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Вода	270	270	—	—	—	270	270	—	—	—
Итого	—	551	5,86	27,96	20,96	—	552	5,86	12,81	22,35
	В—500 *К*—370					*В*—500 *К*—235				

Готовить, как указано в № 237.

№ 244

Суп-пюре молочный из брюссельской капусты

Показан на диэты № 2, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Капуста брюссельская	600	150	1,65	0,22	6,21	600	150	1,65	0,22	6,21
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34
Сливки	70	70	1,96	13,30	2,52	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	80	80	2,50	2,80	3,96
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Вода	280	280	—	—	—	280	280	—	—	—
Итого	—	551	7,01	28,18	23,25	—	552	7,01	13,03	24,64
	В—500 *К*—386					*В*—500 *К*—251				

Готовить, как указано в № 237.

№ 245

Суп-пюре молочный из батата

Показан на диэты № 1, 2, 5, 5а, 6, 7, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Батат	225	170	2,36	0,32	31,58	225	170	2,36	0,32	31,58
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сливки	70	70	1,96	13,30	2,52	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	80	80	2,50	2,80	3,96
Яйца	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Вода	270	270	—	—	—	270	270	—	—	—
Итого	—	556	7,39	28,22	45,04	—	557	7,39	13,07	46,43
		В—500 *К*—477					*В*—500 *К*—342			

Готовить, как указано в № 237.

№ 246 Суп молочный овсяный протертый

Показан на диэты № 1, 1б, 2, 5, 5а, 6, 7, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Крупа овсяная	40	40	3,64	1,96	24,44	40	40	3,64	1,96	24,44
Сливки	70	70	1,96	13,30	2,52	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	80	80	2,50	2,80	3,96
Яйца	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Вода	400	400	—	—	—	400	400	—	—	—
Итого	—	541	7,70	29,69	27,14	—	542	7,70	14,54	28,53
		В—500 *К*—419					*В*—500 *К*—284			

Овсяную крупу сварить в воде вместе с жидкостью, протереть сквозь сито, снова вскипятить, процедить, заправить сливками или молоком, предварительно смешанными с маслом и яйцом.

Примечание. Таким же способом готовятся протертые супы из других круп.

№ 247

Суп рисовый слизистый

Показан на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант Бр	I вариант Нт	I вариант Б	I вариант Ж	I вариант У	II вариант Бр	II вариант Нт	II вариант Б	II вариант Ж	II вариант У
Рис	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69
Вода	600	600	—	—	—	600	600	—	—	—
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	650	2,70	8,86	28,75	—	645	2,65	4,66	28,72
		В—400	К—212				В—400	К—171		

Рис перебрать, промыть, залить водой и варить до полного разваривания риса, затем процедить; процеженный отвар и является слизистым супом. Суп отпустить с маслом. Точно так же готовится слизистый суп и из других круп, дающих при варке слизь: из манной, перловой, ячневой и овсяной крупы.

№ 248

Суп овсяный слизистый с заправкой

Показан на диэты № 1б, 1, 5а, 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант Бр	I вариант Нт	I вариант Б	I вариант Ж	I вариант У	II вариант Бр	II вариант Нт	II вариант Б	II вариант Ж	II вариант У
Крупа овсяная	40	40	3,64	1,96	24,44	40	40	3,64	1,96	24,44
Вода	550	550	—	—	—	500	500	—	—	—
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	100	100	3,12	3,49	4,94

Крупа овсяная	40	40	3,64	1,96	24,44	40	40	3,64	1,96	24,44
Вода	550	550	—	—	—	500	500	—	—	—
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	100	100	3,12	3,49	4,94

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого	—	676	7,19	30,09	26,45	—	667	8,37	19,42	29,54
		В—400	К—417				В—400	К—336		

Крупу сварить, как сказано в № 247. Отвар прогреть, заправить молоком или сливками, смешанными с яйцом и маслом.

Слизистые супы из других круп приготовляются так же и показаны при тех же заболеваниях.

№ 249

Суп слизистый рисовый на грушевом отваре

Показан на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	БР	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Рис	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69
Вода	600	600	—	—	—	600	600	—	—	—
Груша-дичок	40	40	0,10	—	3,30	30	30	0,07	—	2,47
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	690	2,80	8,86	32,05	—	675	2,72	4,66	31,19
		В—400	К—225				В—400	К—183		

Сварить слизистый суп, как сказано в № 247, соединить с отваром из сухой груши-дичка, прогреть, отпустить с маслом.

№ 250

Суп рисовый слизистый с какао

Показан на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Вода	600	600	—	—	—	600	600	—	—	—
Какао	8	8	1,31	1,50	2,81	5	5	0,82	0,93	1,75
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	668	4,01	10,36	41,04	—	655	3,47	5,59	35,21
	В—400 К—281					В—400 К—210				

Приготовляется, как указано в № 247, в суп добавляется какао, сваренное с сахаром и небольшим количеством воды.

№ 251

Суп слизистый перловый на отваре граната

Показан на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа перловая	40	40	2,66	0,32	26,94	40	40	2,66	0,32	26,94
Корка граната	50	50	—	—	—	50	50	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вода	700	700	—	—	—	700	700	—	—	—
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,06
Итого . . .	—	800	2,76	8,72	27,00	—	795	2,71	4,52	27,00
		В—400 *К*—204					*В*—400 *К*—165			

Корку граната залить водой и варить под крышкой 30 минут, процедить; на процеженном отваре сварить перловую крупу до полного разваривания, процедить, прогреть и отпустить с маслом.

№ 252 **Суп из саго с красным вином** Показан на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Саго	30	30	0,23	—	22,69	30	30	0,23	—	22,69
Вода	350	350	—	—	—	370	370	—	—	—
Вино столовое красное	40	40	—	—	4,8[1]	20	20	—	—	2,4
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	440	0,33	8,40	32,23	—	430	0,28	4,20	27,46
		В—400 *К*—212					*В*—400 *К*—153			

Воду довести до кипения, засыпать саго, варить до готовности при слабом кипении. В готовый суп добавить вино, сахар и масло.

---

[1] Алкоголь.

№ 253

Суп слизистый с куриным пюре

Показан на диэты № 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 7б, 10, 10а, 13; без молока и яиц — на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Рис	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69
Вода	600	600	—	—	—	600	600	—	—	—
Куры	120	40	7,54	1,94	0,43	90	30	5,65	1,45	0,32
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	70	70	2,18	2,44	3,46
Яйца	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого	—	756	13,59	22,14	31,07	—	757	11,94	9,93	30,57
		В—400	К—389				В—400	К—266		

Из риса и воды сварить слизистый суп, как сказано в № 247; слизистый суп смешать с куриным пюре, заправить сливками или молоком, смешанным с яйцом и маслом.

Примечание. Пюре готовится из мяса вареной курицы.

№ 254

Слизистый суп с рыбным пюре

Показан на диэты № 1, 1б, 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Рис	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69
Вода	600	600	—	—	—	600	600	—	—	—

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Рис	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69
Вода	600	600	—	—	—	600	600	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Рыба судак	100	50	9,43	0,13	—	80	40	7,55	0,11	—
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	—	—	—	—	—
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Молоко	—	—	—	—	—	60	60	1,87	2,09	2,96
Итого...	—	766	15,48	20,33	30,64	—	757	13,53	8,24	31,75
		В—400 *К*—376					*В*—400 *К*—262			

Готовится так же, как суп слизистый с куриным пюре № 253.

№ 255 Суп молочный с рисом

Показан на диэты № 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15; с протертым рисом — на диэты № 1, 1б

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	250	250	7,80	8,72	12,35
Вода	100	100	—	—	—	250	250	—	—	—
Рис	35	35	2,27	0,41	25,11	35	35	2,27	0,41	25,11
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	555	14,85	22,77	54,41	—	545	10,12	13,33	42,23
		В—500 *К*—494					*В*—500 *К*—339			

Рис перебрать, промыть, сварить в воде до полуготовности; затем добавить молоко и варить до готовности риса, заправить сахаром. Отпускать с маслом.

№ 256

Суп молочный с лапшой

Показан на диэты № 1, 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	250	250	7,80	8,72	12,35
Вода	100	100	—	—	—	250	250	—	—	—
Мука	35	35	3,53	0,24	25,06	35	35	3,53	0,24	25,06
Яйцо	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₈	6	0,73	0,69	0,03
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого	—	567	17,57	23,98	54,43	—	551	12,11	13,85	42,21
	В—500 К—518					В—500 К—352				

Из муки, яиц и 10 г воды замесить тесто, раскатать тонко и нарезать лапшу; воду соединить с молоком, вскипятить; в кипящее молоко засыпать лапшу, варить 10—15 минут, добавить сахар, отпускать с маслом.

№ 257

Суп молочный с саго

Показан на диэты № 1, 1б, 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	250	250	7,80	8,72	12,35
Вода	100	100	—	—	—	250	250	—	—	—
Саго	30	30	0,23	—	22,69	30	30	0,23	—	22,69

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	540	12,81	22,36	51,93	—	540	8,08	12,92	39,81
	В—500 К—473					В—500 К—317				

Молоко с водой вскипятить, засыпать саго и варить при слабом кипении до готовности саго, затем до- сахар, отпускать с маслом.

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	540	12,81	22,36	51,93	—	540	8,08	12,92	39,81
		В—500 *К*—473					*В*—500 *К*—317			

Молоко с водой вскипятить, засыпать саго и варить при слабом кипении до готовности саго, затем добавить сахар, отпускать с маслом.

№ 253 Суп молочный манный

Показан на диэты № 1, 1б, 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нп*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	250	250	7,80	8,72	12,35
Вода	100	100	—	—	—	250	250	—	—	—
Крупа манная	30	30	2,40	0,24	22,10	30	30	2,40	0,24	22,10
Сахар	10	10	—	—	,48	5	5	—	—	4,74
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	550	14,98	22,60	51,40	—	540	10,25	13,16	39,22
		В—500 *К*—482					*В*—500 *К*—324			

Молоко с водой вскипятить, засыпать манную крупу, варить 10 минут, добавить сахар, отпускать с маслом.

№ 259

Суп молочный овощной

Показан на диэты № 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 15; протертый — на диэты № 1, 13

Наименование продуктов	I вариант Бр	Нт	Б	Ж	У	II вариант Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	350	350	10,92	12,21	17,29	250	250	7,80	8,72	12,35
Вода	50	50	—	—	—	150	150	—	—	—
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Кабачки	60	40	0,12	—	0,98	60	40	0,12	—	0,98
Цветная капуста	100	50	0,60	0,10	1,50	100	50	0,60	0,10	1,50
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	545	12,02	20,81	27,54	—	540	8,85	13,12	22,57
	В—500 К—355					В—500 К—250				

Морковь нашинковать «соломкой» и тушить с водой до полуготовности; затем добавить цветную капусту и кабачки, нарезанные небольшими кусками, тушить до готовности. Готовые овощи залить горячим молоком, добавить сахар. Отпускать с маслом.

№ 260

Суп молочный с тыквой и манной крупой

Показан на диэты № 1, 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант Бр	Нт	Б	Ж	У	II вариант Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	350	350	10,92	12,21	17,29	250	250	7,80	8,72	12,35
Вода	100	100	—	—	—	200	200	—	—	—
ыква	120	80	0,86	0,06	2,44	150	110	1,19	0,07	3,35
упа манная	25	25	2,00	0,20	18,41	25	25	2,00	0,20	18,41
р	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
	—	575	13,888	20,87	47,68	—	505	11,04	13,19	38,88
	К—446					В—500 К—326				

Морковь нашинковать «соломкой» и тушить с водой до полуготовности; затем добавить цветную капусту и кабачки, нарезанные небольшими кусками, тушить до готовности. Готовые овощи залить горячим молоком, добавить сахар. Отпускать с маслом.

№ 260

Суп молочный с тыквой и манной крупой

Показан на диэты № 1, 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	350	350	10,92	12,21	17,29	250	250	7,80	8,72	12,35
Вода	100	100	—	—	—	200	200	—	—	—
Тыква	120	80	0,86	0,06	2,44	150	110	1,19	0,07	3,35
Крупа манная	25	25	2,00	0,20	18,41	25	25	2,00	0,20	18,41
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	575	13,888	20,87	47,68	—	595	11,04	13,19	38,88
	В—500 *К*—446					*В*—500 *К*—326				

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками и тушить с водой до готовности; готовую тыкву вместе с жидкостью протереть сквозь сито. Молоко вскипятить и заварить в нем манную крупу (варить 10 минут), соединить с протертой тыквой, добавить сахар, отпускать с маслом.

№ 261

Суп молочный из моркови с манной крупой

Показан на диэты № 1, 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	250	250	7,80	8,72	12,35
Вода	50	50	—	—	—	200	200	—	—	—
Морковь	120	95	0,67	0,23	7,06	120	95	0,67	0,23	7,06

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Крупа манная	25	25	2,00	0,20	18,41	25	25	2,00	0,20	18,41
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	590	15,25	22,79	54,77	—	580	10,52	13,35	42,59
		В—500	К—499				В—500	К—341		

Суп готовится так же, как суп с тыквой (см. № 260).

№ 262

Суп молочный картофельный протертый

Показан на диэты № 1, 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	300	300	9,36	10,47	14,82	250	250	7,80	8,72	12,35
Вода	100	100	—	—	—	150	150	—	—	—
Крупа манная	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Картофель	150	120	1,66	0,22	22,30	150	120	1,66	0,22	22,30
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	545	12,32	19,21	48,23	—	540	10,71	13,26	45,73
		В—500	К—426				В—500	К—354		

Суп приготовляется так же, как суп с тыквой (см. № 260).

№ 263

Суп молочный с яблоками

Показан на диэты № 1, 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	300	300	9,36	10,47	14,82
	—	—	—	—	—	50	50	—	—	—
	230	160	0,44	—	17,48	230	160	0,44	—	17,48
	10	10	—	—	9,48	8	8	—	—	7,57

	150	120	1,66	0,22	22,30	150	120	1,66	0,22	22,30
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	545 В—500	12,32 К—426	19,21	48,23	—	540 В—500	10,71 К—354	13,26	45,73

Суп приготовляется так же, как суп с тыквой (см. № 260).

№ 263 Суп молочный с яблоками

Показан на диэты № 1, 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	300	300	9,36	10,47	14,82
Вода	—	—	—	—	—	50	50	—	—	—
Яблоки	230	160	0,44	—	17,48	230	160	0,44	—	17,48
Сахар	10	10	—	—	9,48	8	8	—	—	7,57
Корица	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Желтки яичные	½	8	1,25	2,39	0,04	¼	4	0,63	1,19	0,02
Итого . . .	—	579	14,17	16,35	46,76	—	523	10,43	11,66	39,89
		В—500	*К*—402				*В*—500	*К*—315		

Яблоки очистить и нашинковать ромбиками, сложить в кастрюлю, добавить сахар и корицу, тушить под крышкой до готовности.

Молоко смешать с яйцом, проварить, не давая закипеть, снять с огня, остудить, соединить с тушеными холодными яблоками.

Подавать в холодном виде.

№ 264

Суп молочный с фруктами и орехами

Показан на диэты № 3, 6, 7, 7б, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	350	350	10,92	12,21	17,29	300	300	9,36	10,47	14,82
Вода	50	50	—	—	—	100	100	—	—	—
Орехи (ядро)	30	30	3,52	14,91	3,51	20	20	2,34	9,94	2,34
Дыня	100	60	0,35	0,07	3,43	100	60	0,35	0,07	3,43
Инжир	30	30	0,65	—	16,58	20	20	0,43	—	11,05
Персики	50	40	0,26	0,16	3,34	50	40	0,26	0,16	3,34
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Желтки яичные	½	8	1,25	2,39	0,04	¼	4	0,63	1,19	0,02
Итого	—	578	16,96	29,74	53,67	—	554	13,37	21,83	44,48
	В—500 К—566					В—500 К—440				

Дыню очистить, персики ошпарить и отделить от косточек: затем персики, дыню, инжир нарезать небольшими кусками и тушить с водой до готовности: готовые фрукты залить горячим молоком, добавить сахар и дробленые поджаренные орехи, заправить яичным желтком. До отпуска держать на мармите.

Можно отпускать в холодном виде.

В—500 К—566 | В—500 К—440

Дыню очистить, персики ошпарить и отделить от косточек: затем персики, дыню, инжир нарезать небольшими кусками и тушить с водой до готовности: готовые фрукты залить горячим молоком, добавить сахар и дробленые поджаренные орехи, заправить яичным желтком. До отпуска держать на мармите. Можно отпускать в холодном виде.

№ 265

Суп молочный с галушками

Показан на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	250	250	7,80	8,72	12,35
Вода	80	80	—	—	—	240	240	—	—	—
Мука	35	35	3,53	0,24	25,06	35	35	3,53	0,24	25,06
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	⅛	6	0,73	0,69	0,03
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого	—	547	17,57	23,98	54,43	—	544	12,14	16,37	42,23
	В—500 *К*—518					*В*—500 *К*—375				

Муку замесить с яйцом; 5 г масла и 30 г воды; разделать галушки и сварить в кипящем молоке, смешанном с водой, добавить сахар, отпускать с маслом.

№ 266

Суп молочный с манными клецками

Показан на диэты № 1, 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	250	250	7,80	8,72	12,35
Вода	70	70	—	—	—	230	230	—	—	—
Крупа манная	35	35	2,80	0,30	25,78	35	35	2,80	0,30	25,78
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого	—	541	17,33	24,50	55,17	—	540	12,14	17,12	42,99
	В — 500 *К* — 525					*В* — 500 *К* — 385				

50 г воды вскипятить с 5 г масла, засыпать манную крупу, проварить 5 минут, остудить, смешать с яйцом, разделать клецки и сварить в кипящем молоке, смешанном с водой, добавить сахар.

Отпускать с маслом.

№ 267

Суп молочный с вермишелью

Показан на диэты № 1, 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	250	250	7,80	8,72	12,35
Вода	100	100	—	—	—	250	250	—	—	—
Вермишель	35	35	3,23	0,18	25,65	35	35	3,23	0,18	25,65

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	555	15,81	22,54	54,95	—	545	11,08	13,10	42,77
	В — 500 *К* — 500					*В* — 500 *К* — 342				

Молоко вскипятить с водой, засыпать вермишель, варить до готовности, добавить сахар. Отпускать с маслом.

Суп молочный шоколадный

Показан на диэты № 10, 11, 12, 13, 15

Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	250	250	7,80	8,72	12,35
Вода	100	100	—	—	—	250	250	—	—	—
Вермишель	35	35	3,23	0,18	25,65	35	35	3,23	0,18	25,65

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	555	15,81	22,54	54,95	—	545	11,08	13,10	42,77
		В — 500	*К* — 500				*В* — 500	*К* — 342		

Молоко вскипятить с водой, засыпать вермишель, варить до готовности, добавить сахар. Отпускать с маслом.

№ 268 Суп молочный шоколадный

Показан на диэты № 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	250	250	7,80	8,72	12,35
Вода	70	70	—	—	—	240	240	—	—	—
Шоколад	15	15	0,48	4,33	7,29	10	10	0,32	2,89	4,86
Мука	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48
Желток яичный	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Ванилин	По вкусу					По вкусу				
Итого	—	540	16,86	28,38	58,09	—	544	11,82	17,20	43,48
		В — 500	*К* — 571				*В* — 500	*К* — 386		

Муку обжарить в духовом шкафу до золотистого цвета, развести молоком, смешанным с водой, вскипятить. Шоколад истолочь, смешать с сахаром, желтком и небольшим количеством молока, проварить, непрерывно мешая (до 90°); затем соединить шоколад с супом, процедить, до отпуска держать на мармите.

№ 269

Суп молочный с инжиром и курагой

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	250	250	7,80	8,72	12,35
Вода	50	50	—	—	—	220	220	—	—	—
Инжир	50	50	1,08	—	27,63	40	40	0,86	—	22,10
Курага	40	40	0,86	—	22,10	40	40	0,86	—	22,10
Желток яичный	$^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02	$^1/_4$	4	0,63	1,19	0,02
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого	—	555	15,20	15,45	78,99	—	559	10,15	9,91	61,31
		В — 500 *К* — 530					*В* — 500 *К* — 385			

Инжир и курагу размочить и нарезать небольшими кусками; в кипящее молоко с водой положить инжир и курагу, снять с огня, заправить яичным желтком, смешанным с молоком и сахаром. Отпускать можно в горячем и холодном виде.

№ 270

Суп молочный с персиками

Показан на диэты № 1, 5, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	250	250	7,80	8,72	12,35
Вода	—	—	—	—	—	150	150	—	—	—
Персики	150	120	0,78	0,50	10,02	150	120	0,78	0,50	10,02

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Желтки яичные	$^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02	$^1/_4$	4	0,63	1,19	0,02
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого	—	535	14,04	15,95	39,28	—	529	9,21	10,41	27,13
		В — 500 *К* — 367					*В* — 500 *К* — 244			

ак суп из яблок № 263.

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Желтки яичные	⅓	5	0,78	1,49	0,02	¼	4	0,63	1,19	0,02
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого	—	535	14,04	15,95	39,28	—	529	9,21	10,41	27,13
		В — 500 *К* — 367					*В* — 500 *К* — 244			

Суп готовится так же, как суп из яблок № 263.

№ 271 Суп молочный с дыней

Показан на диеты № 1, 5, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	250	250	7,80	8,72	12,35
Вода	—	—	—	—	—	150	150	—	—	—
Дыня	200	130	0,76	0,15	7,43	200	130	0,76	0,15	7,43
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Желток яичный	⅓	5	0,78	1,49	0,02	¼	4	0,63	1,19	0,02
Итого	—	545	14,02	15,60	26,69	—	544	9,19	10,06	29,28
		В — 500 *К* — 312					*В* — 500 *К* — 250			

Суп готовится так же, как суп из яблок № 263.

№ 272

Суп молочный заварной с клубникой

Показан на диэты № 1, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	250	250	7,80	8,72	12,35
Желток яичный	1/2	8	1,25	2,39	0,04	1/3	5	0,78	1,49	0,02
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Клубника	150	135	0,47	0,51	6,91	150	135	0,47	0,51	6,91
Вода	—	—	—	—	—	150	150	—	—	—
Итого	—	553	14,20	16,86	36,19	—	550	9,05	10,72	28,76
	В — 500 К — 363					В — 500 К — 255				

Растереть желтки с сахаром, залить кипящим молоком, варить, не давая закипеть (до 90°), снять с огня, остудить, добавить 100 г протертой и 35 г целой клубники.

Подавать в холодном виде.

№ 273

Суп молочный из печенья

Показан на диэты 1, 1б, 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	250	250	7,80	8,72	12,35
Печенье	50	50	3,35	3,35	36,75	40	40	2,68	2,68	29,40
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Корица	05	05	—	—	—	05	05	—	—	—
Вода	50	50	—	—	—	220	220	—	—	—
Итого	—	520	15,93	25,71	66,05	—	520	10,53	15,60	46,52
	В — 500 К — 575					В — 500 К — 378				

Печенье истолочь и просеять сквозь сито, засыпать в кипящее молоко с водой, снять с огня, заправить маслом, до отпуска держать на мармите.

Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	250	250	7,80	8,72	12,35
Печенье	50	50	3,35	3,35	36,75	40	40	2,68	2,68	29,40
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Корица	05	05	—	—	—	05	05	—	—	—
Вода	50	50	—	—	—	220	220	—	—	—
Итого	—	520	15,93	25,71	66,05	—	520	10,53	15,60	46,52
		В — 500 *К* — 575					*В* — 500 *К* — 378			

Печенье истолочь и просеять сквозь сито, засыпать в кипящее молоко с водой, снять с огня, заправить сахаром, корицей и маслом, до отпуска держать на мармите.

№ 274

Суп молочный сухарный

Показан на диэты № 1, 1б, 5, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	250	250	7,80	8,72	12,35
Сухари пшеничные	60	60	4,86	0,72	34,86	50	50	4,05	0,60	29,05
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Желтки яичные	1/3	5	0,78	1,49	0,02	1/4	4	0,63	1,19	0,02
Вода	50	50	—	—	—	220	220	—	—	—
Ваниль			По вкусу					По вкусу		
Итого	—	535	18,22	24,57	64,18	—	539	12,53	14,71	50,93
		В — 500 *К* — 566					*В* — 500 *К* — 356			

Суп готовится так же, как суп № 273; заправляется яичным желтком.

№ 275

Суп молочный с миндальной лапшой

Показан на диэты № 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	400	400	12,48	13,96	19,76	250	250	7,80	8,72	12,35
Вода	50	50	—	—	—	220	220	—	—	—
Мука	35	35	3,54	0,24	25,05	35	35	3,54	0,24	25,05
Миндаль	16	15	2,25	6,88	1,78	16	15	2,25	6,88	1,78
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/6	8	0,97	0,92	0,04
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Масло	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	530	19,83	30,86	56,20	—	538	14,61	22,96	43,99
	В — 500 *К* — 597					*В* — 500 *К* — 453				

Миндаль ошпарить, очистить от кожуры, истолочь в ступке как можно мельче, постепенно добавляя 15 г воды; просеянную муку замесить с яйцом и истолченным миндалем; из теста приготовить лапшу и сварить в молоке, заправить сахаром.

Отпускать с маслом.

№ 276

Суп из миндального молока и саго

Показан на диэты № 6, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ндаль	70	65	9,74	28,73	7,73	53	50	7,49	22,95	5,95
. . . .	450	450	—	—	—	460	460	—	—	—
. . . .	30	30	0,23	—	22,69	30	30	0,23	—	22,69

Миндаль ошпарить, очистить от кожуры, истолочь в ступке как можно мельче, постепенно добавляя 15 г воды; просеянную муку замесить с яйцом и истолченным миндалем; из теста приготовить лапшу и сварить в молоке, заправить сахаром.

Отпускать с маслом.

№ 276

Суп из миндального молока и саго

Показан на диэты № 6, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Миндаль	70	65	9,74	28,73	7,73	53	50	7,49	22,95	5,95
Вода	450	450	—	—	—	460	460	—	—	—
Саго	30	30	0,23	—	22,69	30	30	0,23	—	22,69
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Итого	—	555	9,97	28,73	39,90	—	550	7,72	22,95	38,12
	В — 500 *К* — 482					*В* — 500 *К* — 402				

Миндаль ошпарить, очистить от кожуры и растолочь в ступке до тестообразного состояния, постепенно подливая воду; затем дать постоять 20—30 минут, процедить сквозь марлю и отжать. Полученное молоко вскипятить, засыпать саго и варить до готовности саго, заправить сахаром.

№ 277

Окрошка из фруктов

Показана на диэты № 3, 7, 7б, 8, 10, 10а, 11, 12, 15; без щавеля—на диэты № 5, 6

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	Б	Ж	У	*Бр*	*Нт*	Б	Ж	У
Настой из фруктов	300	300	—	—	—	300	300	—	—	—
Простокваша	—	—	—	—	—	20	20	0,59	0,54	0,61
Яблоки	55	40	0,11	—	4,37	55	40	0,11	—	4,37
Дыня	30	18	0,11	0,02	1,03	30	18	0,11	0,02	1,03
Персики	50	40	0,26	0,16	3,34	50	40	0,26	0,16	3,34
Вишня	50	40	0,31	0,14	3,66	50	40	0,31	0,14	3,66
Щавель	20	15	0,23	0,06	0,42	20	15	0,23	0,06	0,42
Сметана	35	35	0,94	8,33	1,15	15	15	0,40	3,57	0,49
Салат зеленый	28	20	0,21	0,04	0,39	28	20	0,21	0,04	0,39
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Итого	—	518	2,17	8,75	23,84	—	513	2,22	4,53	23,79
	В — 500 *К* — 187					*В* — 500 *К* — 149				

Яблоки очистить, персики ошпарить и вынуть косточки, из вишен вынуть косточки. Дыню очистить. Яблоки, дыню и персики нарезать кубиками, щавель и салат изрубить; затем все смешать, развести фруктовым настоем, добавить сметану, простоквашу и сахар.

Примечание. Все очистки от фруктов промыть, залить кипятком, закрыть крышкой, дать постоять 1½—2 часа, процедить. На этом настое приготовить окрошку.

№ 278

Суп вишневый

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 7б, 8, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	Б	Ж	У	*Бр*	*Нт*	Б	Ж	У
да	300	300	—	—	—	300	300	—	—	—
нин	250	200	1,54	0,72	18,32	250	200	1,54	0,72	18,32
о	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Итого	—	515	1,54	0,72	32,53	—	510	1,54	0,72	27,80
	В — 500 *К* — 146					*В* — 500 *К* — 126				

половины вишен вынуть косточки; косточки истолочь

второй половины процедить; настой соединить с вишневым пюре

Яблоки очистить, персики ошпарить и вынуть косточки, из вишен вынуть косточки. Дыню очистить. Яблоки, дыню и персики нарезать кубиками, щавель и салат изрубить; затем все смешать, развести фруктовым настоем, добавить сметану, простоквашу и сахар.

Примечание. Все очистки от фруктов промыть, залить кипятком, закрыть крышкой, дать постоять $1\frac{1}{2}$—2 часа, процедить. На этом настое приготовить окрошку.

№ 278

Суп вишневый

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 7б, 8, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вода	300	300	—	—	—	300	300	—	—	—
Вишни	250	200	1,54	0,72	18,32	250	200	1,54	0,72	18,32
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Итого	—	515	1,54	0,72	32,53	—	510	1,54	0,72	27,80
	В — 500 *К* — 146					*В* — 500 *К* — 126				

Половину вишен протереть сквозь сито; из второй половины вишен вынуть косточки; косточки истолочь в ступке и залить кипяченой водой, дать постоять один час, процедить; настой соединить с вишневым пюре и вишней, заправить сахаром. По желанию в суп кладут сливки или сметану. Таким же способом приготовляется суп из других ягод.

№ 279

Суп-пюре из малины

Показан на диэты № 1, 2, 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вода	300	300	—	—	—	300	300	—	—	—
Малина	200	180	0,43	—	7,87	200	180	0,43	—	7,87

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сливки	60	60	1,68	11,40	2,16	40	40	1,12	7,60	1,44
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Хлеб белый	50	50	2,90	0,22	28,04	50	50	2,90	0,22	28,04
Итого . . .	—	605	5,01	11,62	52,28	—	580	4,45	7,82	46,83
	В — 500 К — 343					В — 500 К — 283				

Малину очистить и половину протереть сквозь сито; отжим малины залить кипящей водой, дать постоять один час, процедить. Смешать пюре с сахаром и сливками; затем развести настоем из отжимов, добавить целую малину. Хлеб порезать маленькими кубиками, высушить и дать сухарики к супу.

№ 280

Суп из чернослива

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 7б, 10, 11, 12, 15; протертый—на диэты № 1, 2, 5а, 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	400	400	—	—	—	420	420	—	—	—
Чернослив	80	80	1,33	0,30	45,42	80	80	1,33	0,30	45,42
Мука картофельная	5	5	0,04	—	3,64	5	5	0,04	—	3,64

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	30	30	0,84	5,70	1,08
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого . . .	—	545	2,77	9,80	60,34	—	540	2,21	6,00	54,88
	В — 500 К — 349					В — 500 К — 289				

Чернослив размочить, вынуть косточки, нарезать небольшими кусочками, залить кипятком, вски-
, заварить картофельной мукой, заправить сахаром и сливками.

Суп из кураги с рисом

№ 5, 6, 7, 7б, 10, 11, 12, 15; протертый—на диэты № 1, 2, 5а, 10а

	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	400	400	—	—	—	420	420	—	—	—
Чернослив	80	80	1,33	0,30	45,42	80	80	1,33	0,30	45,42
Мука картофельная	5	5	0,04	—	3,64	5	5	0,04	—	3,64

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80	30	30	0,84	5,70	1,08
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого	—	545	2,77	9,80	60,34	—	540	2,21	6,00	54,88
	В — 500 К — 349					В — 500 К — 289				

Чернослив размочить, вынуть косточки, нарезать небольшими кусочками, залить кипятком, вскипятить, заварить картофельной мукой, заправить сахаром и сливками.

№ 281

Суп из кураги с рисом

Показан на диэты № 5, 6, 7, 7б, 10, 11, 12, 15; протертый—на диэты № 1, 2, 5а, 10а

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	430	430	—	—	—	440	440	—	—	—
Курага	80	80	1,73	—	44,21	80	80	1,73	—	44,21
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Итого	—	535	2,38	0,12	65,59	—	540	2,38	0,12	60,86
	В — 500 К — 280					В — 500 К — 260				

Курагу перебрать, промыть, залить кипящей водой, закрыть крышкой, дать постоять один час, затем добавить вареный рис и сахар. Подавать в холодном виде.

№ 282

Суп из клубники

Показан на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вода	300	300	—	—	—	300	300	—	—	—
Клубника	212	180	0,62	0,68	9,22	212	180	0,62	0,68	9,22
Мука картофельная	5	5	0,04	—	3,64	5	5	0,04	—	3,64
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Сливки	60	60	1,68	11,40	2,16	30	30	0,84	5,70	1,08
Итого	—	560	2,34	12,08	29,23	—	525	1,50	6,38	23,42
	В — 500 *К* — 241					*В* — 500 *К* — 162				

Воду вскипятить с сахаром и заварить картофельной мукой, разведенной в воде, добавить клубнику, снять с огня, закрыть крышкой, дать постоять один час.

При отпуске заправить сливками.

№ 283

Суп яблочный из саго

Показан на диэты № 2, 5, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вода	350	350	—	—	—	350	350	—	—	—
Яблоки	214	150	0,42	—	16,38	214	150	0,42	—	16,38
Саго	15	15	0,11	—	11,34	15	15	0,11	—	11,34
Корица	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Итого	—	531	0,53	—	41,93	—	526	0,53	—	37,20
	В — 500 *К* — 174					*В* — 500 *К* — 154				

Яблоки очистить, пошинковать, засыпать сахаром, смешанным с корицей; очистки яблок залить ки-
й водой, закрыть крышкой, дать постоять один час, затем процедить, вскипятить, засыпать саго и
й до готовности; в готовый суп положить яблоки, снять с огня.
пускать в холодном или горячем виде.

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Саго	15	15	0,11	—	11,34	15	15	0,11	—	11,34
Корица	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Итого	—	531	0,53	—	41,93	—	526	0,53	—	37,20
	В — 500 К — 174					В — 500 К — 154				

Яблоки очистить, пошинковать, засыпать сахаром, смешанным с корицей; очистки яблок залить кипящей водой, закрыть крышкой, дать постоять один час, затем процедить, вскипятить, засыпать саго и варить до готовности; в готовый суп положить яблоки, снять с огня.

Отпускать в холодном или горячем виде.

№ 284

Суп из сборных сухих фруктов

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 7б, 8, 10, 11, 12, 15; протертый—на диэты № 5а, 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	450	450	—	—	—	450	450	—	—	—
Чернослив	30	30	0,50	0,11	17,03	30	30	0,50	0,11	17,03
Курага	30	30	0,65	—	16,58	30	30	0,65	—	16,58
Изюм	20	20	0,35	0,10	12,54	15	15	0,26	0,07	9,40

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мандарин	40	30	0,24	—	2,56	40	30	0,24	—	2,56
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Итого	—	575	1,74	0,21	62,92	—	565	1,65	0,18	55,05
	В — 500 К — 267					В — 500 К — 234				

Фрукты перебрать, промыть, залить кипящей водой, добавить сахар, закрыть крышкой, дать постоять 2—3 часа. Мандарины очистить от кожи, разобрать на дольки. Перед отпуском положить мандарины в суп.

№ 285

Суп из дыни, яблок и лимона

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 7б, 8, 10, 11, 12, 15; протертый—на диэты № 5а, 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	350	350	—	—	—	350	350	—	—	—
Дыня	150	105	0,62	0,11	5,99	150	105	0,62	0,11	5,99
Яблоки	100	70	0,20	—	7,64	100	70	0,20	—	7,64

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Лимон	$^1/_3$	30	0,16	—	0,25	$^1/_{10}$	10	0,05	—	0,08
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Итого	—	570	0,98	0,11	28,09	—	545	0,87	0,11	23,19
	В — 500 К — 120					В — 500 К — 99				

Яблоки и дыню очистить, нашинковать и засыпать сахаром. Из очистков приготовить настой (см. № 283), пятить с лимонной цедрой, в горячий настой положить фрукты, заправить лимонным соком.
При отпуске в суп положить кусочек лимона.

Дыня	150	105	0,62	0,11	5,99	150	105	0,62	0,11	5,99
Яблоки	100	70	0,20	—	7,64	100	70	0,20	—	7,64

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лимон	1/3	30	0,16	—	0,25	1/10	10	0,05	—	0,08
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Итого	—	570	0,98	0,11	28,09	—	545	0,87	0,11	23,19
	В — 500 *К* — 120					*В* — 500 *К* — 99				

Яблоки и дыню очистить, нашинковать и засыпать сахаром. Из очистков приготовить настой (см. № 283), вскипятить с лимонной цедрой, в горячий настой положить фрукты, заправить лимонным соком.

При отпуске в суп положить кусочек лимона.

№ 286

Суп из черники со сливками

Показан на диэты № 1, 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 12, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вода	450	450	—	—	—	450	450	—	—	—
Черника свежая	50	50	0,23	—	2,41	50	50	0,23	—	2,41
Мука картофельная	8	8	0,06	—	5,82	8	8	0,06	—	5,82

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Сливки	60	60	1,68	11,40	2,16	30	30	0,84	5,70	1,08
Итого	—	583	1,97	11,40	24,60	—	548	1,13	5,70	18,79
	В — 500 К — 215					В — 500 К — 135				

Чернику залить кипящей водой, добавить немного лимонной кислоты, закрыть крышкой и варить на слабом огне 30 минут; затем процедить, заварить картофельной мукой, заправить сахаром и сливками.

№ 287

Суп из клубники с орехами

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	300	300	—	—	—	320	320	—	—	—
Клубника	235	200	0,70	0,76	10,24	235	200	0,70	0,76	10,24

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Ореховое ядро	30	30	3,52	14,91	3,51	20	20	2,34	9,94	2,34
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Итого	—	545	4,22	15,67	27,96	—	550	3,04	10,70	22,06

	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	300	300	—	—	—	320	320	—	—	—
Клубника	235	200	0,70	0,76	10,24	235	200	0,70	0,76	10,24

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Ореховое ядро	30	30	3,52	14,91	3,51	20	20	2,34	9,94	2,34
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Итого	—	545	4,22	15,67	27,96	—	550	3,04	10,70	22,06
	В — 500 К — 277					В — 500 К — 202				

Воду вскипятить с сахаром; в теплую воду положить клубнику, закрыть крышкой, дать постоять один час. Отпускать с жареными, крупно толчеными орехами, в холодном виде.

№ 288

Суп из тертых яблок с корицей

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	350	350	—	—	—	350	350	—	—	—
Яблоки	285	200	0,56	—	21,84	285	200	0,56	—	21,84

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Корица	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Итого . . .	—	566	0,56	—	36,05	—	561	0,56	—	31,32
	В — 500 *К* — 150					*В* — 500 *К* — 130				

Яблоки очистить, натереть на терке, посыпать сахаром и корицей; очистки залить кипящей водой, закрыть крышкой, дать постоять один час, процедить; отвар соединить с тертыми яблоками.

№ 289

Суп из сборных фруктов с рисом

Показан на диэты № 5, 6, 7, 7б, 10, 11, 12, 15; протертый—на диэты № 1, 5а, 1 а, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вода	400	400	—	—	—	430	430	—	—	—
Изюм	25	25	0,44	0,12	15,67	10	10	0,18	0,05	6,27

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яблоки свежие	57	40	0,11	—	4,37	57	40	0,11	—	4,37
Курага	20	20	0,43	—	11,05	20	20	0,43	—	11,05
Чернослив свежий	20	20	0,09	—	1,81	15	15	0,07	—	1,36
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Итого	—	535	2,04	0,29	57,87	—	540	1,76	0,22	43,29
	В — 500 *К* — 249					*В* — 500 *К* — 186				

Суп готовится так же, как суп из сухих фруктов № 284. В готовый суп положить вареный рассыпчатый рис.

№ 290

Суп из яблок на отваре шиповника

Показан на диэты № 2, 3, 5, 5а, 6, 7, 7б, 8, 10, 10а, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вода	400	400	—	—	—	400	400	—	—	—
Яблоки	228	160	0,44	—	17,48	228	160	0,44	—	17,48

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Шиповник	30	30	—	—	—	30	30	—	—	—
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Итого	—	605	0,44	—	31,69	—	600	0,44	—	26,96
	В — 500 *К* — 131					*В* — 500 *К* — 111				

Яблоки очистить, нашинковать, засыпать сахаром. Очистки яблок и шиповник залить кипятком, закрыть крышкой, кипятить 5 минут, снять с огня, дать постоять один час, затем процедить, соединить с яблоками.

№ 291

Суп фруктовый витаминный

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 7, 7б, 10, 11, 12, 15; протертый—на диэты № 1, 5а, 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вода	500	500	—	—	—	600	600	—	—	—
Отруби пшеничные	50	50	—	—	—	50	50	—	—	—
Клубника	105	90	0,31	0,34	4,61	105	90	0,31	0,34	4,61
Шиповник	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	500	500	—	—	—	600	600	—	—	—
Отруби пшеничные	50	50	—	—	—	50	50	—	—	—
Клубника	105	90	0,31	0,34	4,61	105	90	0,31	0,34	4,61
Шиповник	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Абрикосы свежие	80	65	0,53	—	6,44	80	65	0,53	—	6,44
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Мука картофельная	6	6	0,04	—	4,36	6	6	0,04	—	4,36
Сливки	60	60	1,68	11,40	2,16	30	30	0,84	5,70	1,08
Итого	—	806	2,56	11,74	31,78	—	771	1,72	6,04	25,97
	В — 500 *К* — 250					*В* — 500 *К* — 169				

Отруби заварить 200—300 г кипящей воды, накрыть крышкой, дать постоять один час. Шиповник растереть скалкой, залить 200 г кипятка, плотно закрыть крышкой, кипятить 5 минут, снять с огня, дать постоять 2 часа; затем настой шиповника и отруби процедить, соединить, прогреть, заварить картофельной мукой, положить клубнику, нарезанные абрикосы и сахар, заправить сливками.

Подавать в горячем или холодном виде.

№ 292

Суп из яблок и ревеня

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 7б, 8, 10, 11, 12, 15; протертый—на диэты № 2, 5а, 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	350	350	—	—	—	350	350	—	—	—
Яблоки	150	120	0,34	—	13,10	150	120	0,34	—	13,10

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Ревень	60	50	1,20	0,21	1,48	60	50	1,20	0,21	1,48
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Итого	—	535	1,54	0,21	28,79	—	530	1,54	0,21	24,06
	В — 500 *К* — 123					*В* — 500 *К* — 107				

Воду вскипятить с сахаром; в кипящую воду положить яблоки и ревень, порезанные небольшими кусочками, снять с огня.

Отпускать в холодном виде.

№ 293

Суп из сухих фруктов с мандаринами

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 7б, 10, 11, 12, 15; протертый—на диэты № 5а, 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вода	450	450	—	—	—	450	450	—	—	—
Вишня сухая	15	15	0,19	0,04	5,60	10	10	0,12	0,02	3,73
Изюм	10	10	0,18	0,05	6,27	10	10	0,18	0,05	6,27
Чернослив	20	20	0,33	0,07	11,35	20	20	0,33	0,07	11,35
Курага	20	20	0,43	—	11,05	20	20	0,43	—	11,05

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мандарины	50	40	0,32	—	3,41	50	40	0,32	—	3,41
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Итого	—	570	1,45	0,18	51,89	—	560	1,38	0,14	45,29
	В — 500 *К* — 220					*В* — 500 *К* — 192				

Воду вскипятить с сахаром; в кипящую воду положить промытые фрукты, снять с огня, закрыть крыш-
дать постоять 1½—2 часа. Мандарины очистить от кожи, разобрать на дольки, перед отпуском положить

продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Вода	450	450	—	—	—	450	450	—	—	—
Вишня сухая	15	15	0,19	0,04	5,60	10	10	0,12	0,02	3,73
Изюм	10	10	0,18	0,05	6,27	10	10	0,18	0,05	6,27
Чернослив	20	20	0,33	0,07	11,35	20	20	0,33	0,07	11,35
Курага	20	20	0,43	—	11,05	20	20	0,43	—	11,05

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мандарины	50	40	0,32	—	3,41	50	40	0,32	—	3,41
Сахар	15	15	—	—	14,21	10	10	—	—	9,48
Итого	—	570	1,45	0,18	51,89	—	560	1,38	0,14	45,29
	В — 500 *К* — 220					*В* — 500 *К* — 192				

Воду вскипятить с сахаром: в кипящую воду положить промытые фрукты, снять с огня, закрыть крышкой, дать постоять 1½—2 часа. Мандарины очистить от кожи, разобрать на дольки, перед отпуском положить мандарины в суп.

№ 294

Супы холодные

Окрошка

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 15; II вариант—на диэту № 8

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Квас	250	250	—	—	—	250	250	—	—	—
Ветчина	35	30	6,17	5,33	—	30	25	5,14	4,44	—
Мясо	75	55	10,78	2,93	0,37	55	40	7,84	2,13	0,27
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09
Огурцы	100	80	0,57	0,07	1,45	120	95	0,67	0,08	1,72

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук зеленый	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60
Салат	21	15	0,15	0,03	0,29	21	15	0,15	0,03	0,29
Зелень петрушки и укропа	13	10	0,12	—	0,58	13	10	0,12	—	0,58
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сметана	40	40	1,08	9,52	1,32	20	20	0,54	4,76	0,66
Простокваша	—	—	—	—	—	40	40	1,18	1,08	1,22
Итого	—	529	21,97	20,68	9,48	—	536	17,77	14,40	10,17
	В — 500 *К* — 321					*В* — 500 *К* — 248				

Лук зеленый, салат, укроп и зелень петрушки мелко нашинковать. Вареное мясо, вареную ветчину, очищенные от кожуры огурцы и очищенные крутые яйца нарезать мелкими кубиками. Все соединить с нашинкованной зеленью, развести холодным квасом, добавить сметану, простоквашу и сахар (при показаниях и горчицу).

Подавать холодной со льда.

Примечание. На диэты № 8 и 9 сахар заменить сахарином по вкусу.

№ 295 Окрошка на фруктовом настое

Показана на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15; без желтка—на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Фруктовый настой	300	300	—	—	—	300	300	—	—	—
Лук зеленый	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
	35	25	0,26	0,05	0,49	35	25	0,26	0,05	0,49
Салат	10	8	0,09	—	0,47	10	8	0,09	—	0,47
лень петрушки	½	24	2,92	2,76	0,13	½	16	1,95	1,84	0,09
а	75	55	10,78	2,93	0,37	60	45	8,82	2,40	0,30
отварное	120	95	0,67	0,08	1,72	100	80	0,57	0,07	1,45

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Салат	35	25	0,26	0,05	0,49	35	25	0,26	0,05	0,49
Зелень петрушки	10	8	0,09	—	0,47	10	8	0,09	—	0,47
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09
Мясо отварное	75	55	10,78	2,93	0,37	60	45	8,82	2,40	0,30
Огурцы	120	95	0,67	0,08	1,72	100	80	0,57	0,07	1,45
Картофель	—	—	—	—	—	80	60	0,83	0,11	11,15
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Простокваша	20	20	0,59	0,54	0,61	40	40	1,18	1,08	1,22
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Фрукты для настоя	100	100	—	—	—	50	50	—	—	—
Итого . . .	—	672	16,21	13,52	9,82	—	654	14,19	9,14	20,70
	В — 500 *К* — 232					*В* — 500 *К* — 228				

Приготовляется так же, как сказано в № 294; вместо кваса окрошка разводится настоем из фруктов и фруктовых отходов. Фруктовое пюре использовать в другие блюда.

№ 296

Холодник по-польски

Показан на диеты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15; без желтка и лука—на диэту № 5; без лука, зелени петрушки и укропа—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Квас или настой фруктовый	300	300	—	—	—	300	300	—	—	—
Лук зеленый	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60
Зелень петрушки и укропа	10	8	0,10	—	0,48	10	8	0,10	—	0,48
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09
Раковые шейки, крабы	63	50	9,43	0,13	—	38	30	5,66	0,08	—
Свежие огурцы	120	95	0,67	0,08	1,72	120	95	0,67	0,08	1,72
Сметана	40	40	1,08	9,52	1,32	20	20	0,54	4,76	0,66
Простокваша	—	—	—	—	—	30	30	0,88	0,82	0,92
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого	—	542	14,38	12,53	8,99	—	524	9,98	7,62	9,21
	В — 500 *К* — 212					*В* — 500 *К* — 149				

Огурцы очищенные, крутые яйца шинкуются; крабы или раковые шейки режутся небольшими кусочками. В остальном холодник готовится так же, как указано в № 294.

№ 297

Свекольник

Показан на диеты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15; без желтка и лука—на диэту № 5; без лука, зелени петрушки и укропа—на диэту № 7; без картофеля—на диэту № 8

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
льный отвар	250	250	—	—	—	250	250	—	—	—
еленый	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60
етрушки и укропа	10	8	0,10	—	0,48	10	8	0,10	—	0,48
	100	80	1,21	0,06	7,60	100	80	1,21	0,06	[illegible]

В — 500 К — 212 В — 500 К — 149

Огурцы очищенные, крутые яйца шинкуются; крабы или раковые шейки режутся небольшими кусочками. В остальном холодник готовится так же, как указано в № 294.

№ 297

Свекольник

Показан на диэты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15; без желтка и лука—на диэту № 5; без лука, зелени петрушки и укропа—на диэту № 7; без картофеля—на диэту № 8

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свекольный отвар	250	250	—	—	—	250	250	—	—	—
Лук зеленый	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60
Зелень петрушки и укропа	10	8	0,10	—	0,48	10	8	0,10	—	0,48
Свекла	100	80	1,21	0,06	7,60	100	80	1,21	0,06	7,60
Огурцы свежие	100	80	0,57	0,07	1,45	100	80	0,57	0,07	1,45
Картофель	60	45	0,63	0,09	8,36	60	45	0,63	0,09	8,36
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09
Кислота лимонная по вкусу	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Сметана	40	40	1,08	9,52	1,32	20	20	0,54	4,76	0,66
Простокваша	—	—	—	—	—	30	30	0,88	0,82	0,92
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого	—	552	6,69	12,54	24,68	—	554	6,06	7,68	24,90
	В—500 *К*—249					*В*—500 *К*—198				

Лук зеленый, укроп и петрушку нашинковать, свеклу вымытую в кожуре испечь или отварить; готовую свеклу и огурцы очистить и нашинковать соломкой; вареный картофель нарезать, свеклу, огурцы и шинкованную зелень соединить, развести свекольным отваром (приготовленным из промытых свекольных очистков и воды), добавить сметану и простоквашу. Сахар, шинкованные вареные яйца и кислоту—по вкусу. Перед отпуском в свекольник положить картофель.

Отпускать холодным со льда (на диэту № 5 комнатной температуры).

№ 298

Ботвинья

Показана на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Квас хлебный	250	250	—	—	—	280	280	—	—	—
Щавель	105	80	1,26	0,33	2,25	105	80	1,26	0,33	2,25
Шпинат	105	80	1,93	0,34	2,37	105	80	1,93	0,34	2,37
Лук зеленый	31	25	0,23	0,05	0,75	31	25	0,23	0,05	0,75
Зелень укропа и петрушки	13	10	0,12	—	0,58	13	10	0,12	—	0,58
Хрен	33	20	0,30	0,02	1,60	38	20	0,30	0,02	1,60
Огурцы свежие	120	95	0,67	0,08	1,72	120	95	0,67	0,08	1,72
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09
Осетрина	90	70	11,55	5,04	—	65	50	8,25	3,60	—
Балык	32	25	9,46	3,48	—	21	16	6,05	2,23	—
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Итого	—	684	28,44	12,10	14,14	—	677	20,76	8,49	14,10
	В—600 *К*—287					*В*—600 *К*—222				

Шпинат и щавель перебрать, промыть, сложить в кастрюлю и тушить под крышкой в собственном соку. Готовые шпинат и щавель пропустить сквозь мясорубку. Петрушку, укроп и зеленый лук нашинковать врозь; хрен очистить и натереть на терке; огурцы очистить и изрезать мелкими кубиками. Яйца сварить, яичные белки изрубить, желтки протереть сквозь сито. Осетрину сварить, балык нарезать тонкими пластинками. Половину зеленого лука, петрушки, укропа и хрена смешать, затем соединить с пюре из щавеля и шпината, развести квасом, заправить сахаром и горчицей по вкусу. Осетрину положить на блюдо или тарелку и загарнировать огурцами, луком, укропом, петрушкой, хреном, яичным белком, желтком и свернутым в трубочку балыком; все уложить красивыми отдельными пирамидками вокруг рыбы. Таким образом, ботвинья подается в двух посудах: жидкая часть—в супнике или тарелке, а осетрина с гарниром—отдельно.

Примечание. Для диэты № 9. 1) сахар заменить сахарином по вкусу; 2) вместо хлебного кваса ботвинью развести настоем яблочной кожуры (50 г), ревеня (50 г), или лимона (20 г).

Готовые шпинат и щавель пропустить сквозь
хрен очистить и натереть на терке; огурцы очистить и изрезать мелкими кубиками. Яйца сварить, яичные белки изрубить, желтки протереть сквозь сито. Осетрину сварить, балык нарезать тонкими пластинками. Половину зеленого лука, петрушки, укропа и хрена смешать, затем соединить с пюре из щавеля и шпината, развести квасом, заправить сахаром и горчицей по вкусу. Осетрину положить на блюдо или тарелку и загарнировать огурцами, луком, укропом, петрушкой, хреном, яичным белком, желтком и свернутым в трубочку балыком; все уложить красивыми отдельными пирамидками вокруг рыбы. Таким образом, ботвинья подается в двух посудах: жидкая часть — в супнике или тарелке, а осетрина с гарниром — отдельно.

Примечание. Для диэты № 9. 1) сахар заменить сахарином по вкусу; 2) вместо хлебного кваса ботвинью развести настоем яблочной кожуры (50 г), ревеня (50 г), или лимона (20 г).

№ 299

Борщ холодный

Показан на диэты № 3, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло растительное	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Лук репчатый	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Сухие грибы	10	10	2,20	0,23	3,11	5	5	1,10	0,11	1,55
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья	25	20	0,40	—	2,00	25	20	0,40	—	2,00
Свекла	103	80	1,21	0,06	7,60	103	80	1,21	0,06	7,60
Капуста	100	80	0,88	0,12	3,31	100	80	0,88	0,12	3,31
Картофель	60	45	0,63	0,09	8,36	60	45	0,63	0,09	8,36
Маслины	30	30	0,49	7,50	1,26	20	20	0,34	5,00	0,86
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Овощной отвар	250	250	—	—	—	250	250	—	—	—
Итого	—	579	6,32	22,02	33,70	—	559	5,07	14,75	31,74
	В—500 *К*—369					*В*—500 *К*—288				

Лук нашинковать и спассеровать в масле; в готовый лук положить свеклу, морковь и белые коренья, нашинкованные соломкой, добавить томат и немного овощного отвара, тушить под крышкой до готовности овощей, часто помешивая, чтобы не пригорели. Грибы промыть и сварить до готовности; вареные грибы вторично хорошо промыть, нашинковать и присоединить к овощам. Капусту нашинковать и положить в кипящую воду, добавить грибной отвар и мелко нашинкованный картофель, вскипятить, соединить с готовыми овощами, варить до готовности капусты; заправить сахаром и ввести промытые маслины. Отпускать в холодном виде.

№ 300

Щи зеленые холодные

Показаны на диэты: № 3, 8, 10, 11, 12, 15; без сахара — на диэту № 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Щавель	105	80	1,26	0,33	2,25	105	80	1,26	0,33	2,25
Шпинат	105	80	1,93	0,34	2,37	105	80	1,93	0,34	2,37
Зелень укропа и петрушки	13	10	0,12	—	0,58	13	10	0,12	—	0,58
Лук зеленый	31	25	0,23	0,05	0,75	31	25	0,23	0,05	0,75
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Вода	250	250	—	—	—	300	300	—	—	—
Итого	—	504	7,27	10,62	11,81	—	527	5,40	5,67	11,25
	В—500 *К*—177					*В*—500 *К*—121				

Шпинат и щавель перебрать, промыть и тушить в собственном соку, накрыв крышкой, до готовности; затем пропустить сквозь мясорубку, развести холодной кипяченой водой, добавить шинкованные лук, укроп и петрушку, заправить сахаром и соком от шпината и щавеля по вкусу.

Отпускать с крутым яйцом и сметаной.

B—500 K—177 B—500 K—121

Шпинат и щавель перебрать, промыть и тушить в собственном соку, накрыв крышкой, до готовности; затем пропустить сквозь мясорубку, развести холодной кипяченой водой, добавить шинкованные лук, укроп и петрушку, заправить сахаром и соком от шпината и щавеля по вкусу.
Отпускать с крутым яйцом и сметаной.

№ 301

Суп холодный весенний

Показан на диеты № 3, 8, 11, 12, 15; без сахара — на диэту № 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Щавель	80	60	0,94	0,25	1,69	80	60	0,94	0,25	1,69
Шпинат	80	60	1,45	0,25	1,78	80	60	1,45	0,25	1,78
Салат	28	20	0,21	0,04	0,39	28	20	0,21	0,04	0,39
Петрушка и укроп	10	8	0,10	—	0,48	10	8	0,10	—	0,48
Лук зеленый	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60
Огурцы свежие	80	65	0,46	0,05	1,18	80	65	0,46	0,05	1,18
Редис	80	60	0,44	0,08	1,87	80	60	0,44	0,08	1,87
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	15	15	0,40	3,57	0,49
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	½	12	1,46	1,38	0,07
Вобла вяленая	105	70	30,80	5,92	—	52	35	15,40	2,96	—
Вода	200	200	—	—	—	200	200	—	—	—
Итого	—	622	38,31	16,53	13,85	—	560	21,04	8,62	13,29
	В—500 + 70 вобла *К*—367					*В*—500 + 35 вобла *К*—220				

Суп готовить так же, как в № 300. В разведенный суп кладут шинкованные свежие огурцы, редис и салат; отдельно на тарелке подается очищенная загарнированная зеленью вобла.

№ 302

Суп из тыквы летний

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 7б, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Тыква	120	80	0,86	0,06	2,44	120	80	0,86	0,06	2,44
Яблоки	57	40	0,11	—	4,37	57	40	0,11	—	4,37
Дыня	100	65	0,38	0,07	3,71	100	65	0,38	0,07	3,71
Лимон	1/5	20	0,10	—	0,17	1/6	15	0,08	—	0,13
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66
Салат	28	20	0,20	0,04	0,38	28	20	0,20	0,04	0,38
Сахар	10	10	—	—	9,48	8	8	—	—	7,57
Вода	250	250	—	—	—	270	270	—	—	—
Итого	—	575	2,46	7,31	21,54	—	578	2,17	4,93	19,26
	В—500 К—166					В—500 К—134				

Тыкву очистить и натереть на крупной терке; яблоки и дыню очистить и нашинковать соломкой; салат тоже нашинковать. Все продукты соединить, развести холодной кипяченой водой, заправить сахаром и сметаной, положить в суп лимон, нарезанный тонкими ломтиками.

Отпускать холодным.

В—500 К—166	В—500 К—134

Тыкву очистить и натереть на крупной терке; яблоки и дыню очистить и нашинковать соломкой; салат тоже нашинковать. Все продукты соединить, развести холодной кипяченой водой, заправить сахаром и сметаной, положить в суп лимон, нарезанный тонкими ломтиками.

Отпускать холодным.

№ 303

Суп витаминный

Показан на диэты № 3, 7, 10, 11, 12, 15; без сахара — на диэту № 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Пшеничные отруби	50	50	—	—	—	50	50	—	—	—
Шпинат	105	80	1,93	0,34	2,37	105	80	1,93	0,34	2,37
Лимон	20	20	0,10	—	0,17	20	20	0,10	—	0,17
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Земляника	100	90	0,31	0,34	4,61	100	90	0,31	0,34	4,61
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66
Шиповник	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—
Орехи (ядро)	70	35	4,11	17,39	4,09	60	30	3,52	14,91	3,51
Сахар	10	10	—	—	9,48	5	5	—	—	4,74
Итого	—	359	10,18	27,97	21,84	—	327	7,86	21,73	16,13
	В—500 *К*—391					*В*—500 *К*—300				

Пшеничные отруби залить кипящей водой, вскипятить, снять с огня, накрыть крышкой, дать постоять один час. Шиповник растереть скалкой, залить кипящей водой, варить, плотно закрыв крышкой, 5 минут, снять с огня, дать постоять один час; затем отвары отрубей и шиповника процедить и смешать. Шпинат тушить в собственном соку под крышкой до готовности; протереть сквозь сито вместе с соком, соединить с отварами шиповника и отрубей. Добавить промытую землянику, крутые шинкованные яйца, нарезанный тонкими пластинками лимон, сахар, сметану и подсушенные дробленые орехи.

Отпускать в холодном виде.

Примечание. Количество отвара из отрубей и шиповника на 1 порцию не должно превышать 400 г.

№ 304

ГРЕНКИ К БУЛЬОНАМ И СУПАМ

Сухарики к супам-пюре

Показаны на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Хлеб пшеничный	50	50	2,89	0,23	28,03	40	40	2,32	0,18	22,43
Итого . . .	—	50	2,89	0,23	28,03	—	40	2,32	0,18	22,43
	В—35 К—129					В—30 К—103				

Хлеб нарезать кубиками, высушить. Подавать с супом-пюре.

№ 305

Сухарики из черного хлеба к борщам

Показаны на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Хлеб черный	50	50	2,74	0,31	19,66	40	40	2,20	0,25	15,73
Итого . . .	—	50	2,74	0,31	19,66	—	40	2,20	0,25	15,73
	В—40 К—95					В—30 К—76				

Хлеб нарезать ромбиками, высушить, подавать к борщам.

Хлеб черный	50	50	2,74	0,31	19,66	40	40	2,20	0,25	15,73
Итого ...	—	50	2,74	0,31	19,66	—	40	2,20	0,25	15,73
		В—40 К—95					В—30 К—76			

Хлеб нарезать ромбиками, высушить, подавать к борщам.

№ 306

Гренки с тертым сыром

Показаны на диэты № 2, 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Хлеб пшеничный	50	50	2,89	0,23	28,03	40	40	2,32	0,18	22,43
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Сыр	16	15	5,18	1,77	0,63	10	9	3,12	1,05	0,39
Итого ...	—	70	8,12	6,20	28,69	—	52	5,47	3,75	22,84
	В—50 *К*—208					*В*—35 *К*—150				

Хлеб нарезать пластинками, сверху посыпать тертым сыром, побрызгать растопленным маслом, слегка запечь в духовом шкафу.

Подавать к бульону.

№ 307

Гренки с массой из сыра

Показаны на диэты № 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Хлеб пшеничный	50	50	2,89	0,23	28,03	40	40	2,32	0,18	22,43
Сыр	21	20	6,90	2,37	0,84	16	15	5,18	1,77	0,63

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Желтки яичные	$^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02	¼	4	0,63	1,19	0,02
Итого...	—	83	10,65	10,81	28,94	—	64	8,18	7,34	23,11
	В—70 К—263					В—50 К—196				

Хлеб нарезать круглыми пластинками; сыр натереть на терке, смешать с маслом и яичным желтком; этой массой намазать нарезанный хлеб, запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

№ 308

Гренки с сыром и томатом

Показаны на диэты № 2, 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Хлеб пшеничный	50	50	2,89	0,23	28,03	40	40	2,32	0,18	22,43
Сыр	21	20	6,90	2,37	0,84	16	15	5,18	1,77	0,63
Томат	5	5	0,10	—	0,35	4	4	0,08	—	0,28
Желток яичный	$^1/_5$	3	0,47	0,89	0,01	$^1/_5$	3	0,47	0,89	0,01
Итого...	—	78	10,36	3,49	29,23	—	62	8,05	2,84	23,35
	В—60 К—195					В—45 К—155				

Хлеб нарезать тонкими пластинками; сыр натереть на терке и смешать с томатом и желтком: этой массой намазать нарезанный хлеб и запечь до золотистого цвета.

Хлеб пшеничный	50	50	2,89	0,23	28,03	40	40	2,32	0,18	22,43
Сыр	21	20	6,90	2,37	0,84	16	15	5,18	1,77	0,63
Томат	5	5	0,10	—	0,35	4	4	0,08	—	0,28
Желток яичный	1/5	3	0,47	0,89	0,01	1/5	3	0,47	0,89	0,01
Итого	—	78	10,36	3,49	29,23	—	62	8,05	2,84	23,35
	В—60 *К*—195					*В*—45 *К*—155				

Хлеб нарезать тонкими пластинками; сыр натереть на терке и смешать с томатом и желтком; этой массой намазать нарезанный хлеб и запечь до золотистого цвета.

№ 309

Гренки из гречневой каши

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа гречневая	30	30	2,40	0,47	19,33	30	30	2,40	0,47	19,33
Вода	60	60	—	—	—	60	60	—	—	—
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/6	8	0,97	0,92	0,04
Сухари	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97
Масло	12	12	0,12	10,08	0,07	6	6	0,06	5,04	0,04
Итого	—	130	5,44	12,53	26,46	—	116	4,40	6,57	26,38
	В—90 *К*—247					*В*—75 *К*—187				

Из воды и крупы сварить кашу, выложить на лист, смоченный водой, разравнять толщиной в 1,5—2 см; остудить, вырезать гренки круглой выемкой; смазать яйцом, обвалять в сухарях и зажарить в масле до золотистого цвета.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

При приготовлении блюд из рыбы требуется тщательная предварительная обработка сырья.

Частиковую рыбу перед очисткой следует положить в холодную воду на 20—30 минут; затем очистить от чешуи, аккуратно разрезать брюшко, вынуть жабры и внутренности, обрубить или вырезать плавники; рыбу хорошо промыть, распластовать, снять оба филе с кости и кожи и вырезать реберные кости или только распластовать, оставить реберные кости и кожу. Можно также снять с хребтовой кости одно филе, а другое — оставить на кости. При варке рыбы к ней добавляют овощи, специи и соль (по показаниям).

Образовавшийся при варке рыбы сок используют для соуса, которым заливается рыба.

Рыбу осетровых пород следует промыть, отрубить голову, обрезать плавники и спинные жучки, разрезать вдоль по хребту пополам, вынуть поварской иглой вязигу; затем рыбу погружают в кипящую воду на 2—3 минуты, после чего срезают ножом боковые жучки, чтобы поверхность рыбы была совершенно гладкая и не царапала руки. Если жучки плохо снимаются, то рыбу следует погрузить в кипяток еще на 1 — 2 минуты. После очистки рыбу надо вторично промыть, снять хребтовые хрящи. Звенья крупной рыбы необходимо разрезать поперек на 2—3 части, обвязать мочалой поперек каждое звено и варить при слабом кипении с кореньями и специями. Готовность рыбы узнают поварской иглой; если игла легко прокалывает ее, значит рыба готова, в противном случае надо продолжать варку. Готовую рыбу следует остудить в бульоне и после этого нарезать на порции.

Стерлядь после первичной обработки заправляют «колечком», для чего у хвоста прорезают небольшое отверстие, в которое вставляют нос рыбы. С готовой стерляди осторожно снимают оставшиеся жучки; их легко удалить после того, как острым ножом сделают надрез с обеих сторон жучков.

Камбалу, начиная с хвоста, разрубают вдоль по хребтовой кости, отрезают голову, вынимают внутренности и боковые плавники, промывают и разрубают на порции.

С налима, угря и наваги снимают кожу: у наваги отрезают нижнюю челюсть с частью брюшка, вынимают внутренности (икру оставляют), затем, начиная с головы, снимают кожу и, не размораживая, жарят. У налима и угря вокруг головы делают надрез на коже и последнюю снимают «чулком», а затем рыбу потрошат. У налима осторожно вынимают печень, удаляют желчный пузырь, затем рыбу промывают, разрезают на порции.

Сом обрабатывается двумя способами: либо снимают кожу, как и с налима, либо ошпаривают кипящей водой, счищают черноту, распластовывают и нарезают на порции.

Из щуки, карпа, судака, сома и налима готовят котлеты, тефтели и т. п. В лечебном питании наиболее применимы рубленые блюда из судака.

Мороженую рыбу перед обработкой оттаивают в холодной воде.

Соленую рыбу замачивают в холодной проточной воде на один час, затем очищают от чешуи, пластуют, нарезают на порции, которые вновь промывают в холодной проточной воде в течение 10—12 часов. Если рыба идет для жарения, то ее надо вымачивать в течение 20—24 часов (из такой рыбы можно готовить и рыбную рубку). Если нет приспособлений для вымачивания рыбы в проточной воде, необходимо менять воду каждые 2 часа.

№ 310

Котлеты рыбные жареные

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Судак свежий	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—	140	70	13,21	0,19	—
Хлеб белый	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Масло топленое	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—	—	—	—	—	—
Сухари белые	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03	—	—	—	—	—
Масло растительное	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	10	—	4,65	—
Итого	—	177	21,83	19,84	19,44	—	147	17,90	14,87	19,20	—	132	15,96	5,77	19,17
	В—140 К—353					В—110 К—290					В—95 К—197				

Мякоть рыбы снять с кости и кожи, провернуть через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в молоке, и снова провернуть дважды через мясорубку; развести оставшимся молоком, добавить распущенное сливочное масло, хорошо выбить, влажной рукой разделить котлеты, обвалять в сухарях и обжарить. Подавать, полив маслом.

Примечание. Можно полить соусом № 404.

№ 311

Котлеты рыбные паровые

Показаны на диэты № 1б, 1, 5а, 5, 6, 7а, 7, 10а, 10, 12, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Судак свежий	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—	140	70	13,21	0,19	—
Хлеб белый	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Итого . . .	—	150	20,86	5,43	12,47	—	125	16,93	5,21	12,23	—	113	15,02	3,50	12,22
	В—120 К—187					В—100 К—167					В—90 К—143				

Рыбную рубку приготовить, как указано в № 310, положить котлеты на решетку парового котла-ящика, закрыть крышкой и довести до готовности. Подавать с маслом (или с соусом № 397).

№ 312

Зразы рыбные жареные

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Судак свежий .	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—	140	70	13,21	0,19	—
Хлеб белый . .	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Масло топленое .	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—	—	—	—	—	—
Яйца	1/8	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Укроп	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03	—	—	—	—	—
Масло растительное . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	10	—	9,31	—
Итого . . .	—	206	23,89	21,69	20,42	—	172	19,47	16,26	20,16	—	151	16,80	11,13	20,09
	В—150 К—385					В—120 К—313					В—100 К—254				

Рыбную рубку приготовить, как указано в № 310. Зразы разделать по одной штуке на порцию, на-
ровать жареным луком, смешанным с вареными рубленными яйцами и укропом, обвалять в сухарях
ь на масле. Подать с маслом. Такие же зразы можно готовить паровые, нафаршировав их вместо
лука яичным или белковым омлетом (показаны на диэты 1б, 1, 5б, 5, 7б, 7, 10а, 10, 13).

Кнели рыбные

Показаны на диэты № 1б, 1, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 12, 13, 15
| Сухари белые . . | 12 | 12 | 1,97 | 0,14 | 6,97 | 12 | 12 | 0,97 | 0,14 | 6,97 | 12 | 12 | 0,97 | 0,14 | 6,97 |
| Лук . . . . . . | 12 | 10 | 0,11 | 0,01 | 0,89 | 12 | 10 | 0,11 | 0,01 | 0,89 | 12 | 10 | 0,11 | 0,01 | 0,89 |

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03	—	—	—	—	—
Масло растительное	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	10	—	9,31	—
Итого . . .	—	206	23,89	21,69	20,42	—	172	19,47	16,26	20,16	—	151	16,80	11,13	20,09
		В—150 *К*—385					*В*—120 *К*—313					*В*—100 *К*—254			

Рыбную рубку приготовить, как указано в № 310. Зразы разделать по одной штуке на порцию, нафаршировать жареным луком, смешанным с вареными рублеными яйцами и укропом, обвалять в сухарях обжарить на масле. Подать с маслом. Такие же зразы можно готовить паровые, нафаршировав их вместо жареного лука яичным или белковым омлетом (показаны на диэты 1б, 1, 5б, 5, 7б, 7, 10а, 10, 13).

№ 313

Кнели рыбные

Показаны на диэты № 1б, 1, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак свежий . .	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—	140	70	13,21	0,19	—
Хлеб белый . .	10	10	0,58	0,05	5,61	10	10	0,58	0,05	5,61	10	10	0,58	0,05	5,61
Сливки	30	30	0,84	5,70	1,08	15	15	0,42	2,85	0,54	—	—	—	—	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	—	—	—	—	—	15	15	0,47	0,52	0,74	25	25	0,78	0,87	1,23
Итого . . .	—	155	20,44	18,61	6,78	—	130	16,67	12,04	6,95	—	110	14,62	5,31	6.87
		В—120 *К*—284					*В*—100 *К*—208					*В*—90 *К*—139			

Из рыбы, хлеба молока и масла приготовить рубку, как указано в № 310, положить в кастрюлю, хорошо выбить, вымешать деревянной веселкой, выложить двумя столовыми ложками в виде клецок на смазанный маслом противень или сотейник, залить холодной водой, дать покипеть 3—5 минут. Готовые кнели вынуть из воды и подать со сливочным маслом.

Примечания. 1. Кнели можно подавать с соусом № 782 или № 781.

2. В рыбные кнели для стола № 4 вместо хлеба класть 25 г рисовой каши, сваренной на воде.

№ 314

Рулет из рыбы, фаршированный омлетом

Показан на диэты № 2, 11, 12, 13, 15; паровой—на диэты № 5, 6, 7б, 7, 10а, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак свежий . .	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—	140	70	13,21	0,19	—
Хлеб белый . . .	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07	⅛	6	0,73	0,69	0,03
Укроп и зелень .	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сухари	3	3	0,24	0,04	1,74	3	3	0,24	0,04	1,74	3	3	0,24	0,04	1,74
Лук репчатый . .	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Итого . . .	—	205	24,39	16,81	15,54	—	168	19,11	11,19	15,45	—	142	16,15	6,25	12,58
		В—140 *К*—320					*В*—100 *К*—246					*В*—80 *К*—175			

Рыбную рубку приготовить, как указано в № 310; добавить половинное количество яиц, хорошо выбить и разложить слоем в 1,5—2 см на смоченную водой салфетку или полотенце, сверху положить омлет, приготовленный из оставшихся яиц, 15 г молока и укропа. Завернуть в виде колбасы, выложить на смазанный маслом противень, швом книзу, верх хорошо загладить, смазать яйцом, посыпать сухарями, полить маслом и запечь в духовом шкафу. Готовый рулет разрезать по одному куску на порцию и полить маслом.

Примечание. Рулет можно подавать с соусом № 404 и овощным гарниром.

Рыбную рубку приготовить, как указано в № 310; добавить половинное количество яиц, хорошо выбить и разложить слоем в 1,5—2 см на смоченную водой салфетку или полотенце, сверху положить омлет, приготовленный из оставшихся яиц, 15 г молока и укропа. Завернуть в виде колбасы, выложить на смазанный маслом противень, швом книзу, верх хорошо загладить, смазать яйцом, посыпать сухарями, полить маслом и запечь в духовом шкафу. Готовый рулет разрезать по одному куску на порцию и полить маслом.

Примечание. Рулет можно подавать с соусом № 404 и овощным гарниром.

№ 315

Фрикадельки рыбные с зеленью

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак свежий . .	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—	140	70	13,21	0,19	—
Хлеб белый . . .	10	10	0,58	0,05	5,61	10	10	0,58	0,05	5,61	15	15	0,87	0,07	8,41
Шпинат	20	15	0,36	0,06	0,44	20	15	0,36	0,06	0,44	15	10	0,24	0,04	0,30
Укроп	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—
Мука белая . .	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Итого . . .	—	173	21,59	13,74	14,29	—	148	17,77	9,50	14,26	—	128	15,85	5,09	16,64
		Б—120 *К*—275					*Б*—90 *К*—219					*Б*—70 *К*—180			

Рыбную рубку приготовить, как указано в № 310; добавить 5 г распущенного сливочного масла, вареный протертый шпинат и рубленый укроп. Всю массу хорошо выбить и разделать в виде шариков по 10 штук на порцию, и обвалять в муке, обжарить в масле.

Примечание. К фрикаделькам на гарнир можно давать: а) картофельное или овощное пюре, заправленное мясным или рыбным бульоном, б) соусы № 404 и № 762 или в) распущенное сливочное масло, смешанное с лимонным соком и зеленью петрушки.

№ 316

Пудинг рыбный паровой

Показан на диэты № 1, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак свежий . .	250	125	23,59	0,34	—	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Хлеб белый . . .	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Молоко	35	35	1,09	1,22	1,73	35	35	1,09	1,22	1,73	35	35	1,09	1,22	1,73
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,5	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Итого . . .	—	207	27,45	15,62	13,10	—	174	22,31	11,01	13,05	—	141	17,84	6,40	10,20
	В—150 *К*—311					*В*—120 *К*—247					*В*—90 *К*—174				

Мякоть рыбы снять с костей и кожи, разделить на две части; одну часть провернуть через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом и снова провернуть 2 раза; вторую часть положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды так, чтобы до половины покрыть рыбу, и кипятить под крышкой до готовности.

Готовую рыбу провернуть через мясорубку, соединить с сырой провернутой рыбой, добавить 5 г распущенного сливочного масла, желтки и взбитые белки хорошо вымешать, выложить в смазанную маслом формочку и в паровом котле довести до готовности.

Подавать со сливочным маслом.

Примечание. К пудингу можно давать на гарнир: картофельное или овощное пюре, заправленное молоком или сливками, и соус № 780.

№ 317

Суфле из отварной рыбы

Показано на диэты № 1б, 1, 4, 5а, 5, 6, 7а, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рыба свежая . .	250	125	23,59	0,34	—	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	35	35	1,09	1,22	1,73	30	30	0,94	1,05	1,48	25	25	0,78	0,87	1,23
Мука белая . . .	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого . . .	—	204	28,25	16,94	5,53	—	161	22,36	11,99	5,21	—	127	17,89	6,70	4,91
	В—140 *К*—296					*В*—100 *К*—225					*В*—70 *К*—156				

Мякоть рыбы положить в кастрюлю, залить водой и под крышкой довести до готовности. Готовую рыбу провернуть два раза через частую решетку мясорубки, добавить 5 г распущенного сливочного масла, желтки, взбитые белки и соус № 414, слегка вымешать, выложить в смазанную маслом формочку и на пару довести до готовности.

Подавать с маслом.

Примечание. Можно подавать с соусом № 780.

№ 318

Судак фаршированный

Показан на диеты № 2, 8, 11, 12, 15; без лука и мускатного ореха на диеты: № 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак свежий	250	125	23,59	0,34	—	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—
Хлеб белый	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Мускатный орех	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Итого	—	200	25,74	13,74	14,06	—	170	20,97	9,48	14,03	—	135	16,71	5,03	10,95
	В—150 *К*—290					*В*—120 *К*—231					*В*—80 *К*—160				

Судак очистить от чешуи и вымыть. Вдоль спины от головы до хвоста сделать разрез, отделить филе от костей, не прорезая брюшка. У хвоста и головы концом ножа перерубить хребтовую кость и вместе с нею вынуть все внутренности. Рыбу хорошо промыть, удалить жабры, обрубить плавники, с кожи аккуратно срезать мякоть (не разрезая кожу); провернуть ее через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, слегка поджаренным луком и мускатным орехом; хорошо выбить, нафаршировать судак, положить его на решетку рыбного котла и до половины залить водой, положить коренья и лавровый лист, закрыть крышкой и на слабом огне довести до готовности. Готовый судак разрезать на порции. Подавать с маслом.

Судак очистить от чешуи и вымыть. Вдоль спины от головы до хвоста сделать разрез, отделить филе от костей, не прорезая брюшка. У хвоста и головы концом ножа перерубить хребтовую кость и вместе с нею вынуть все внутренности. Рыбу хорошо промыть, удалить жабры, обрубить плавники, с кожи аккуратно срезать мякоть (не разрезая кожу); провернуть ее через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, слегка поджаренным луком и мускатным орехом; хорошо выбить, нафаршировать судак, положить его на решетку рыбного котла и до половины залить водой, положить коренья и лавровый лист, закрыть крышкой и на слабом огне довести до готовности. Готовый судак разрезать на порции. Подавать с маслом.

№ 319

Судак паровой под белым соусом

Показан на диеты № 3, 8, 9, 11, 14, 15; без грибов на диеты № 2, 12, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак свежий . .	250	125	23,59	0,34	—	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука белая. . .	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Грибы маринованные	33	25	1,22	0,05	0,90	26	20	0,98	0,04	0,72	13	10	0,49	0,02	0,36
Лимон	15	5	0,03	—	0,04	10	3	0,02	—	0,02	6	2	0,01	—	0,02
Бульон рыбный .	70	70	0,63	0,91	0,49	70	70	0,63	0,91	0,49	70	70	0,63	0,91	0,49
Итого . . .	—	245	26,12	13,92	5,10	—	208	21,10	9,65	4,87	—	172	16,78	5,38	4,48
	В—150 *К*—257					*В*—120 *К*—196					*В*—90 *К*—137				

Мякоть рыбы снять с костей и кожи, положить на смазанную маслом сковороду или сотейник, подлить немного воды, положить грибы, закрыть крышкой и довести до готовности. Приготовить соус № 397, в который добавить лимонный сок и рыбный бульон, процедить, прокипятить и полить им рыбу, обложенную сверху нарезанными грибами.

№ 320

Судак, запеченный в молочном соусе

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак свежий . .	250	125	23,59	0,34	—	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94
Мука белая . .	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Раковые шейки, крабы	12	10	1,50	1,40	—	12	10	1,50	1,40	—	—	—	—	—	—
Сыр	5	5	1,27	1,40	0,17	5	5	1,27	1,40	0,17	—	—	—	—	—
Сухари	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5	5	0,40	0,06	2,90
Шампиньоны или грибы маринованные	13	10	0,49	0,02	0,36	13	10	0,49	0,02	0,36	7	5	0,24	0,02	0,18
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/8	6	0,73	0,69	0,03	1/10	4,5	0,55	0,51	0,03
Картофель . . .	100	75	1,04	0,14	13,93	120	90	1,25	0,17	16,72	133	100	1,39	0,19	18,58
Итого . . .	—	354	32,75	20,44	23,12	—	336	27,83	15,87	25,86	—	305	21,35	8,72	30,24
		В—250 *К*—419					*В*—235 *К*—367					*В*—200 *К*—292			

Мякоть рыбы снять с костей, разрезать на порции и припустить на смазанной маслом сковороде под крышкой с небольшим количеством воды; приготовить соус № 414 и небольшую часть его положить на смазанное маслом блюдо, сверху уложить припущенный судак; убрать раковыми шейками и шампиньонами, залить соусом, засыпать тертым сыром или сухарями, побрызгать распущенным маслом.

Из картофеля, молока и яиц приготовить пюре, выложить в кондитерский мешочек с трубкой и вокруг рыбы сделать бордюр, поставить в духовой шкаф и запечь до золотистого цвета.

№ 321

Котлеты из судака отбивные, фаршированные молочным соусом

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
свежий . .	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—	140	70	13,21	0,19	—
			1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16

Мякоть рыбы снять с костей, разрезать на порции и припустить на смазанной маслом сковороде под крышкой с небольшим количеством воды; приготовить соус № 414 и небольшую часть его положить на смазанное маслом блюдо, сверху уложить припущенный судак; убрать раковыми шейками и шампиньонами, залить соусом, засыпать тертым сыром или сухарями, побрызгать распущенным маслом.

Из картофеля, молока и яиц приготовить пюре, выложить в кондитерский мешочек с трубкой и вокруг рыбы сделать бордюр, поставить в духовой шкаф и запечь до золотистого цвета.

№ 321 Котлеты из судака отбивные, фаршированные молочным соусои

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Судак свежий	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—	140	70	13,21	0,19	—
Мука белая	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Итого	—	246	27,74	23,27	21,75	—	209	22,46	17,64	21,66	—	182	19,06	12,04	21,57
	В—200 К—419					В—160 К—344					В—120 К—278				

Мякоть судака снять с костей и кожи, нарезать по одному куску на порцию и отбить влажной тяпкой в виде тонкого блина. Из муки и молока приготовить соус № 413, одну часть яиц сварить вкрутую, изрубить и смешать с соусом, положить на отбитый судак, завернуть в виде груши, обмакнуть в оставшиеся разбитые яйца, обвалять в сухарях и жарить в масле до золотистого цвета.

Подавать с маслом.

К котлетам на гарнир можно давать зеленый горошек или овощи.

№ 322 Судак отварной по-польски № 1

Показан на диэты № 3, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 15; с омлетом — на диэты № 1, 2; без зелени петрушки — на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак свежий	230	125	23,59	0,34	—	190	100	18,87	0,27	—	150	80	15,10	0,22	—
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Зелень петрушки	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—
Лимон	10	3	0,02	—	0,02	10	3	0,02	—	0,02	—	—	—	—	—
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Коренья	7	5	0,03	0,01	0,37	7	5	0,03	0,01	0,37	7	5	0,03	0,01	0,37
Итого	—	185	26,80	24,10	0,67	—	142	21,02	14,71	0,57	—	110	16,69	10,01	0,50
	В—150 *К*—336					*В*—110 *К*—225					*В*—90 *К*—163				

Мякоть судака снять с кости, разрезать по одному куску на порцию, опустить в воду с лавровым листом и кореньями, варить 5 минут и отставить на край плиты.

Распущенное сливочное масло смешать с рубленым, вареным вкрутую яйцом, лимонным соком и рубленой зеленью.

Судак вынуть из воды на тарелку или блюдо и полить маслом с яйцами.

Примечание. К судаку на гарнир рекомендуется отварной цельный картофель.

В—110 К—225 В—90 К—163

Мякоть судака снять с кости, разрезать по одному куску на порцию, опустить в воду с лавровым листом и кореньями, варить 5 минут и отставить на край плиты.

Распущенное сливочное масло смешать с рубленым, вареным вкрутую яйцом, лимонным соком и рубленой зеленью.

Судак вынуть из воды на тарелку или блюдо и полить маслом с яйцами.

Примечание. К судаку на гарнир рекомендуется отварной цельный картофель.

№ 323

Судак отварной по-польски № 2

Показан на диеты № 1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак свежий . .	230	125	23,59	0,34	—	190	100	18,87	0,27	—	150	80	15,10	0,22	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	75	75	2,34	2,62	3,70
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого . . .	—	219	28,72	17,46	6,27	—	181	22,98	12,28	6,20	—	177	19,45	8,45	7,38
	В—170 *К*—306					*В*—140 *К*—233					*В*—130 *К*—188				

Рыбу приготовить, как указано в № 322. Из муки и молока приготовить соус в виде киселя, положить в него рубленые крутые яйца и масло, размешать и полить рыбу.

Примечание. На диэту № 1 и 2 вместо крутых яиц давать омлет.

№ 324

Судак, запеченный в грибном соусе

Показан на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак свежий	250	125	23,59	0,34	—	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—
Шампиньоны или грибы маринованные	26	20	0,98	0,04	0,72	26	20	0,74	0,03	0,54	13	10	0,49	0,02	0,36
Мука белая	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Томат-пюре	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Сыр	5	5	1,27	1,40	0,17	5	5	1,27	1,40	0,17	—	—	—	—	—
Бульон рыбный	60	60	0,54	0,78	0,42	70	70	0,63	0,91	0,49	80	80	0,72	1,04	0,56
Вино белое 12°	20	20	—	—	2,4[1]	10	10	—	—	1,2[1]	—	—	—	—	—
Сухари	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5	5	0,40	0,06	2,90
Итого	—	270	27,29	15,19	6,66	—	235	22,37	10,05	6,52	—	205	17,52	5,58	9,11
		В—200		*К*—285			*В*—170		*К*—220			*В*—130		*К*—161	

Мякоть судака снять с кости, разрезать на порции, положить в смазанный маслом сотейник, залить белым вином, закрыть крышкой и припустить.

Из муки, масла и томата приготовить соус на рыбном бульоне, добавить в него мелко рубленый спассерованный лук и грибы, а также сок от рыбы.

На смазанную маслом порционную сковороду или блюдо положить припущенный судак, залить соусом, посыпать тертым сыром или сухарями, побрызгать распущенным маслом и запечь в духовом шкафу.

Примечание. Подавать с отварным картофелем; по желанию обложить треугольными обжаренными в масле гренками из белого хлеба.

---

[1] Алкоголь.

№ 325

Судак жареный натурально

Показан на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак свежий . .	230	125	23,59	0,34	—	190	100	18,87	0,27	—	150	80	15,10	0,22	—
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука белая . . .	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Лимон	10	3	0,02	—	0,02	10	3	0,02	—	0,02	—	—	—	—	—
Зелень петрушки	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—
Салат	4	3	0,03	0,01	0,06	4	3	0,03	0,01	0,06	4	3	0,03	0,01	0,06
Итого . . .	—	164	24,85	17,21	7,36	—	134	20,08	12,94	7,33	—	106	16,24	8,70	7,28
	В—110		*К*—290			*В*—85		*К*—232			*В*—70		*К*—177		

Мякоть судака снять с кости, разрезать по одному куску на порцию, обвалять в муке и зажарить в масле.

Перед отпуском в распущенное сливочное масло добавить лимонный сок, рубленую зелень и полить им судак; украсить листком салата.

Примечание. К рыбе на гарнир подается вареный или жареный картофель.

№ 326

Судак, жаренный в сухарях

Показан на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак свежий . .	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—	140	70	13,21	0,19	—
Масло топленое .	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Мука белая . . .	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	10	10	1,01	0,07	7,16
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Итого . . .	—	160	22,76	20,70	17,42	—	131	18,50	15,70	17,39	—	116	16,57	10,71	18,81
	В—120		*К*—356			*В*—100		*К*—293			*В*—90		*К*—244		

С судака снять мякоть, разрезать по одному куску на порцию, обвалять в муке, обмакнуть в разбитые яйца, запанировать в сухарях, жарить в кипящем масле; для дожаривания поставить в духовой шкаф на 5—7 минут.

Примечание. К судаку можно подать жареный картофель, лимон и соус № 404 или № 417 отдельно в соуснике.

В—120 К—356 | В—100 К—293 | В—90 К—244

С судака снять мякоть, разрезать по одному куску на порцию, обвалять в муке, обмакнуть в разбитые яйца, запанировать в сухарях, жарить в кипящем масле; для дожаривания поставить в духовой шкаф на 5—7 минут.

Примечание. К судаку можно подать жареный картофель, лимон и соус № 404 или № 417 отдельно в соуснике.

№ 327

Судак жаренный в сухарях (витушкой)

Показан на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак свежий . .	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—	140	70	13,21	0,19	—
Масло топленое .	15	15	—	14,27	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
» сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Мука белая . . .	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	10	10	1,01	0,07	7,16
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Лимон	15	3	0,08	—	0,13	15	3	0,08	—	0,13	—	—	—	—	—
Зелень петрушки	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—
Соя кабуль . . .	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	172	22,94	24,61	17,61	—	137	18,58	15,70	17,52	—	119	16,57	10,71	18,81
	В—120		*К*—395			*В*—100		*К*—294			*В*—90		*К*—245		

Мякоть судака снять с кости, нарезать продолговатыми кусками, прорезать середину и вывернуть, запанировать в муке, яйцах и сухарях, зажарить в кипящем масле.

Судак подавать с зеленым маслом № 3.

Примечание. Судак «витушкой» хорошо приготовлять из цельных однопорционных судачков. Очищенные небольшие рыбки разрезать вдоль спинки и брюшка, вынуть хребтовую кость, обрубить плавники, вымыть, вывернуть и дальше поступать как указано выше. На гарнир рекомендуется жареный картофель.

№ 328

Судак, жаренный в тесте

Показан на диэты № 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак свежий . .	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—	140	70	13,21	0,19	—
Масло топленое .	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Мука белая . . .	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48	25	25	2,52	0,17	17,89
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¹/₄	12	1,46	1,38	0,07
Молоко	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	20	20	0,62	0,70	0,99
Масло растительное	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5	5	—	4,65	—
Сахар	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	202	25,48	28,21	25,26	—	164	20,61	21,29	25,06	—	145	17,81	16,61	21,78
	В—160		*К*—470			*В*—120		*К*—385			*В*—110		*К*—317		

Муку смешать с сахаром, сметаной (или растительным маслом и молоком), желтками, хорошо вымешать и осторожно соединить со взбитыми белками.

С судака снять мякоть, разрезать на 4—5 тонких кусков (на порцию); вилкой или поварской иглой каждый кусок рыбы обмакивать в тесто и опускать в кипящее масло.

Обжаренный судак класть на противень, покрыть бумагой или ситом.

Примечание. К судаку отдельно подавать соус № 404 или № 417 и жареный картофель.

№ 329

Судак по-московски

Показан на диэты № 3, 8, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
к свежий . .	190	100	18,87	0,27	—	150	80	15,10	0,22	—	130	70	13,21	0,19	—

В—160 К—470 В—120 К—385 В—110 К—317

Муку смешать с сахаром, сметаной (или растительным маслом и молоком), желтками, хорошо вымешать и осторожно соединить со взбитыми белками.

С судака снять мякоть, разрезать на 4—5 тонких кусков (на порцию); вилкой или поварской иглой каждый кусок рыбы обмакивать в тесто и опускать в кипящее масло.

Обжаренный судак класть на противень, покрыть бумагой или ситом.

Примечание. К судаку отдельно подавать соус № 404 или № 417 и жареный картофель.

№ 329

Судак по-московски

Показан на диэты № 3, 8, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак свежий . .	190	100	18,87	0,27	—	150	80	15,10	0,22	—	130	70	13,21	0,19	—
Грибы маринованные	33	25	1,22	0,05	0,90	20	15	0,74	0,03	0,54	13	10	0,49	0,02	0,36
Мука белая . . .	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло топленое .	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Яйца	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Сыр	5	5	1,27	1,40	0,17	5	5	1,27	1,40	0,17	—	—	—	—	—
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Бульон	60	60	0,54	0,78	0,42	70	70	0,63	0,91	0,49	80	80	0,72	1,04	0,56
Картофель . . .	133	100	1,39	0,19	18,58	160	120	1,67	0,23	22,30	173	130	1,81	0,25	24,15
Сухари	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5	5	0,40	0,06	2,90
Итого . . .	—	372	26,52	27,95	29,73	—	359	22,13	21,75	32,97	—	351	18,86	14,24	37,26
	В—275 *К*—490					*В*—260 *К*—428					*В*—240 *К*—362				

Разрезанный на куски и обжаренный судак положить на однопорционную сковороду; сверху посыпать шинкованным и обжаренным луком и грибами, положить кусок сваренного вкрутую яйца и вокруг рыбы кружки вареного картофеля; залить сметанным соусом № 762, посыпать тертым сыром и сухарями, побрызгать распущенным маслом и запечь в духовом шкафу.

№ 330

Судак кусочками, запеченный в молочном соусе

Показан на диеты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Судак свежий	250	125	23,59	0,34	—	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Молоко	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70
Мука белая	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Шампиньоны или белые грибы	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54	—	—	—	—	—
Крабы или раковые шейки	12	10	1,50	1,33	—	6	5	0,75	0,66	—	—	—	—	—	—
Картофель	100	75	1,04	0,14	13,93	166	125	1,74	0,24	23,22	200	150	2,08	0,28	27,87
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/8	6	0,73	0,69	0,03	1/10	4,5	0,55	0,51	0,03
Сыр	8	8	2,03	2,24	0,27	5	5	1,27	1,40	0,17	—	—	—	—	—
Сухари	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5	5	0,40	0,06	2,90
Итого...	—	357	32,27	24,56	22,37	—	351	27,09	18,53	31,33	—	330	21,07	12,12	38,14
	В—250		К—452			В—240		К—411			В—200		К—355		

Мякоть судака снять с кости и кожи, разрезать по 3—4 куска на порцию и припустить.

На дно однопорционной сковороды или кокильницы, смазанной маслом, влить немного соуса № 414 и положить куски рыбы; сверху уложить раковые шейки и нарезанные шампиньоны; залить остальным соусом, засыпать тертым сыром или сухарями.

Из картофеля, яиц и 25 г молока приготовить пюре, выложить в кондитерский мешочек и из трубочки вокруг судака сделать бордюр, посыпать тертым сыром, побрызгать распущенным маслом и запечь в духовом шкафу.

№ 331

Зразы из судака отбивные паровые

Показаны на диеты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
						200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	

Итого . . .	—	357	32,27	24,56	22,37	—	351	27,09	18,53	31,33	—	330	21,07	12,12	38,14
	В—250		К—452			В—240		К—411			В—200		К—355		

Мякоть судака снять с кости и кожи, разрезать по 3—4 куска на порцию и припустить.

На дно однопорционной сковороды или кокильницы, смазанной маслом, влить немного соуса № 414 и положить куски рыбы; сверху уложить раковые шейки и нарезанные шампиньоны; залить остальным соусом, засыпать тертым сыром или сухарями.

Из картофеля, яиц и 25 г молока приготовить пюре, выложить в кондитерский мешочек и из трубочки вокруг судака сделать бордюр, посыпать тертым сыром, побрызгать распущенным маслом и запечь в жарочном шкафу.

№ 331

Зразы из судака отбивные паровые

Показаны на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак свежий . .	250	125	23,59	0,34	—	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—
Хлеб белый . . .	5	5	0,29	0,02	2,80	5	5	0,29	0,02	2,80	5	5	0,29	0,02	2,80
Молоко	15	15	0,47	0,52	0,74	15	15	0,47	0,52	0,74	10	10	0,31	0,35	0,49
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Шампиньоны или грибы белые . .	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54	—	—	—	—	—
Морковь	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	25	20	0,14	0,05	1,49
Итого . . .	—	180	25,48	13,51	4,35	—	145	20,47	9,24	4,14	—	120	15,89	4,84	4,81
	В—130		*К*—248			*В*—100		*К*—187			*В*—75		*К*—130		

Мякоть судака снять с кости, отделить кусок в 100 г и разбить в виде тонкого квадрата.

Из 25 г судака, 5 г хлеба, размоченного в молоке, приготовить рубку и выложить тонким слоем на отбитый судак, посыпать рублеными шампиньонами или вареной морковью; свернуть в виде рулета, положить в смазанный маслом сотейник, подлить воды и под закрытой крышкой довести до готовности.

Подавать с маслом (или соусом № 402, № 410).

№ 332

Судак, жаренный в яйцах

Показан на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Судак свежий . .	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—	140	70	13,21	0,19	—
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука белая . . .	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Итого . . .	—	149	22,95	15,69	7,38	—	116	18,16	10,53	7,31	—	97	15,73	5,84	7,26
		В—100		*К*—270			*В*—80		*К*—202			*В*—70		*К*—148	

Мякоть судака снять с костей и кожи, разрезать по одному-два куска на порцию, обвалять в муке и яйце, смешанном с оставшейся мукой, и обжарить с обеих сторон на сковороде в кипящем масле.

Можно подавать с маслом, лимоном и овощным гарниром.

№ 333

Судак с макаронами, запеченный в молочном соусе

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15; без сыра—на диэты № 5, 6, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Судак свежий	200	100	18,87	0,27	—	160	80	15,10	0,22	—	140	70	13,21	0,19	—
Макароны	40	40	3,70	0,21	29,31	50	50	4,62	0,26	36,64	60	60	5,55	0,32	43,97
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сыр	6	5	1,27	1,40	0,17	6	5	1,27	1,40	0,17	—	—	—	—	—
Сухари	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3	3	0,24	0,04	1,74
Итого . . .	—	240	26,83	17,12	36,85	—	225	23,73	12,93	44,15	—	218	21,94	7,40	53,02
	В—230		К—420			В—230		К—399			В—230		К—376		

Мякоть судака снять с кости, разрезать по одному куску на порцию и припустить.

Макароны поломать, отварить, заправить маслом и соусом № 780, выложить на смазанную маслом однопорционную сковороду, сверху положить припущенный судак, залить оставшимся соусом, засыпать тертым сыром или сухарями, побрызгать распущенным маслом и запечь в духовом шкафу.

№ 334

Осетрина (севрюга, белуга) паровая

Показана на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Рыба[1]	156	100	16,50	7,20	—	125	80	13,20	5,76	—	110	70	11,55	5,04	—
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лимон	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08	—	—	—	—	—
Грибы	33	25	1,22	0,05	0,90	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54
Крабы или раковые шейки	13	10	1,50	1,40	—	6	5	0,75	0,70	—	—	—	—	—	—
Вино белое столовое 12°	30	30	—	—	3,6[2]	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Лук репчатый	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Петрушка (корень)	7	5	0,1	—	0,10	7	5	0,01	—	0,1	7	5	0,1	—	0,1
Итого...	—	205	20,07	21,27	5,19	—	140	15,73	14,93	4,98	—	105	12,99	9,30	4,69
	В—140		К—326			В—120		К—224			В—110		К—159		

Разрезанные на порции куски рыбы ошпарить, вымыть в теплой воде, уложить в смазанный маслом сотейник или на решетку рыбного котла и припустить с белым вином (или водой) и кореньями.

Готовую рыбу положить на блюдо, украсить нарезанными шампиньонами и раковыми шейками, полить паровым соусом № 397, в который добавить сок из припущенной рыбы, сверху положить кусок лимона.

Примечания. 1. Рыбу можно украсить несколькими мелкими кнелями.

2. Осетрину и севрюгу рекомендуется варить целыми звеньями и нарезать на порции в готовом виде.

---

[1] Рыба без головы 23%; на шпарку—13%.

[2] Алкоголь.

№ 335

Осетрина (севрюга, белуга) отварная по-русски

Показана на диэты № 3, 11, 12, 15

решетку рыбного котла и припустить с белым вином (или водой) и кореньями.

Готовую рыбу положить на блюдо, украсить нарезанными шампиньонами и раковыми шейками, полить паровым соусом № 397, в который добавить сок из припущенной рыбы, сверху положить кусок лимона.

Примечания. 1. Рыбу можно украсить несколькими мелкими кнелями.

2. Осетрину и севрюгу рекомендуется варить целыми звеньями и нарезать на порции в готовом виде.

---

[1] Рыба без головы 23%; на шпарку—13%.

[2] Алкоголь.

№ 335

Осетрина (севрюга, белуга) отварная по-русски

Показана на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рыба	200	100	16,50	7,20	—	160	80	13,20	5,76	—	140	70	11,55	5,04	—
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Томат-пюре	20	20	0,42	—	1,40	20	20	0,42	—	1,40	20	20	0,42	—	1,40
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Морковь	18	15	0,11	0,04	1,11	18	15	0,11	0,04	1,11	18	15	0,11	0,04	1,11
Оливки	22	15	—	—	—	15	10	—	—	—	—	—	—	—	—
Каперсы	20	10	0,4	—	—	10	5	0,2	—	—	—	—	—	—	—
Огурцы соленые	33	20	0,14	0,02	0,36	33	20	0,14	0,02	0,36	33	20	0,14	0,02	0,36
Лимон	1/10	10	0,05	—	0,08	1/10	10	0,05	—	0,08	—	—	—	—	—
Зелень петрушки	7	5	0,6	—	0,29	7	5	0,6	—	0,29	7	5	0,6	—	0,29
Грибы маринованные	20	15	0,30	—	—	13	10	0,2	—	—	6	5	0,1	—	—
Петрушка (корень)	14	10	0,2	—	0,2	14	10	0,2	—	0,2	14	10	0,2	—	0,2
Итого	—	255	19,17	19,89	8,44	—	215	15,78	14,26	8,40	—	170	13,83	9,34	8,30
	В—200		*К*—299			*В*—160		*К*—231			*В*—120		*К*—177		

Осетрину или севрюгу варить целыми звеньями и нарезать на порции, прогреть в рыбном бульоне, выложить на тарелку, полить соусом № 406, положить сверху куски лимона и засыпать зеленью петрушки.

№ 336

Осетрина обжаренная

Показана на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Осетрина	200	100	16,50	7,20	—	160	80	13,20	5,76	—	140	70	11,55	5,04	—
Грибы маринованные	33	25	1,22	0,05	0,90	20	15	0,74	0,03	0,54	13	10	0,49	0,02	0,36
Яйца	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¹/₄	12	1,46	1,38	0,07	¹/₈	6	0,73	0,69	0,03
Маслины	30	20	—	—	—	15	10	—	—	—	7	5	—	—	—
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Масло топленое	20	20	—	19,03	—	10	10	—	9,52	—	5	5	—	4,76	—
Мука белая	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Бульон	60	60	0,54	0,78	0,42	60	60	0,54	0,78	0,42	60	60	0,54	0,78	0,42
Сыр	5	5	1,27	1,40	0,17	5	5	1,27	1,40	0,17	—	—	—	—	—
Картофель	133	100	1,39	0,19	18,58	146	110	1,49	0,21	20,44	160	120	1,67	0,23	22,30
Итого	—	401	24,77	36,53	29,91	—	347	20,33	21,74	31,06	—	316	16,48	13,99	32,37
	В—300		К—563			В—250		К—413			В—210		К—330		

Приготовленную рыбу обжарить, положить на смазанное маслом огнеупорное блюдо или порционную сковородку, сверху положить пассерованный лук и грибы, маслины, кружок вареного яйца; вокруг обложить кружками вареного картофеля. Все залить сметанным соусом № 762, засыпать тертым сыром, побрызгать распущенным сливочным маслом и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

№ 337

Осетрина, жаренная на рошпоре

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
трина¹	240	120	19,80	8,64	—	200	100	16,50	7,20	—	160	80	13,20	5,76	—
	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—

Итого . . .	—	401	24,77	36,53	29,91	—	347	20,33	21,74	31,06	—	316	16,48	13,99	32,37
		В—300		К—563			В—250		К—413			В—210		К—330	

Приготовленную рыбу обжарить, положить на смазанное маслом огнеупорное блюдо или порционную сковородку, сверху положить пассерованный лук и грибы, маслины, кружок вареного яйца; вокруг обложить кружками вареного картофеля. Все залить сметанным соусом № 762, засыпать тертым сыром, побрызгать распущенным сливочным маслом и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

№ 337

Осетрина, жаренная на рошпоре

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	Б	Ж	У	*Бр*	*Нт*	Б	Ж	У	*Бр*	*Нт*	Б	Ж	У
Осетрина[1]	240	120	19,80	8,64	—	200	100	16,50	7,20	—	160	80	13,20	5,76	—
Масло прованское	10	10	—	9,31	—	8	8	—	7,45	—	5	5	—	4,65	—
» сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Лимон	20	20	0,10	—	0,16	20	20	0,10	—	0,16	—	—	—	—	—
Лук зеленый . .	31	25	0,27	0,02	2,22	31	25	0,27	0,02	2,22	31	25	0,27	0,02	2,22
Итого . . .	—	185	20,27	26,37	2,44	—	158	16,92	18,87	2,41	—	115	13,52	14,63	2,25
		В—120		*К*—339			*В*—100		*К*—255			*В*—75		*К*—200	

Осетрину, разрезанную на порционные куски, смазать провансским или распущенным сливочным маслом и жарить на рошпоре с обеих сторон до золотистого цвета и образования зажаренных на рыбе полос от прутьев рошпора.

Во время жарения рыбу смазывать маслом.

Подавать с лимоном, зеленым луком и распущенным маслом. Отдельно можно дать соус № 404 или № 417.

---

[1] Рыба с головой 36%, на шпарку—13%.

№ 333

Осетрина, жаренная на рошпоре № 2

Показана на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Осетрина	240	120	19,80	8,64	—	200	100	16,50	7,20	—	160	80	13,20	5,76	—
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лимон	20	20	0,10	—	0,16	10	10	0,05	—	0,08	—	—	—	—	—
Лук зеленый . .	31	25	0,27	0,02	2,22	31	25	0,27	0,02	2,22	31	25	0,27	0,02	0,22
Хлеб белый . . .	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21
Итого . . .	—	205	21,57	25,54	13,71	—	170	18,13	19,90	13,60	—	135	14,73	14,27	13,49
	В—130		*К*—381			*В*—110		*К*—317			*В*—85		*К*—247		

Приготовленную рыбу нарезать на порции, смазать распущенным маслом, черствый белый хлеб протереть сквозь проволочное сито, обвалять в нем смазанную маслом рыбу и жарить на рошпоре до золотистого цвета и образования зажаренных полосок от рошпора.

Отпустить, полив маслом, с лимоном и зеленым луком. Отдельно можно дать соус № 404 и № 417.

№ 339

Осетрина, жаренная натурально

Показана на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
	240	120	19,80	8,64	—	200	100	16,50	7,20	—	160	80	13,20	5,76	—
						10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Приготовленную рыбу нарезать на порции, смазать распущенным маслом, черствый белый хлеб протереть сквозь проволочное сито, обвалять в нем смазанную маслом рыбу и жарить на рошпоре до золотистого цвета и образования зажаренных полосок от рошпора. Отпустить, полив маслом, с лимоном и зеленым луком. Отдельно можно дать соус № 404 и № 417.

№ 339

Осетрина, жаренная натурально

Показана на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Осетрина	240	120	19,80	8,64	—	200	100	16,50	7,20	—	160	80	13,20	5,76	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука белая . . .	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Итого . . .	—	145	20,96	21,30	7,25	—	120	17,61	15,67	7,22	—	95	14,26	10,03	7,19
	В—100		*К*—313			*В*—80		*К*—248			*В*—60		*К*—181		

Осетрину нарезать по одному куску на порцию, обвалять в муке и обжарить на сковороде в масле до золотистого цвета и поставить в духовой шкаф на 5—7 минут для дожаривания.

Примечания. 1. Рекомендуется отпустить с отварным или жареным картофелем.

2. Осетрину можно варить целым звеном, остудить, нарезать порционными кусками, запанировать в муке и обжарить в масле.

№ 340

Осетрина, жаренная в сухарях

Показана на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Осетрина	200	100	16,50	7,20	—	160	80	13,20	5,76	—	140	70	11,55	5,04	—
Масло топленое	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04
Мука белая . . .	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого . . .	—	162	20,59	27,92	18,85	—	134	16,92	21,37	18,83	—	113	14,74	15,73	15,91
	В—120		*К*—421			*В*—90		*К*—344			*В*—75		*К*—272		

Осетрину, сваренную звеном, нарезать по одному куску на порцию, обвалять в муке, обмакнуть во взбитые яйца, запанировать в сухарях и жарить в кипящем масле до образования румяной корочки. Затем поставить на 3—5 минут в духовой шкаф для дожаривания.

Примечания. 1. Отпустить с отварным или жареным картофелем (кроме диэты № 14). 2. Отдельно можно подать соус № 404 и № 417.

№ 341

Севрюга, жаренная в яйцах

Показана на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
. . . .	200	100	16,50	7,20	—	160	80	13,20	5,76	—	140	70	11,55	5,04	—
пленое	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,12	—	5	5	—	4,76	—
	1/2	16	1,55	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05
. . .	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16

№ 341

Севрюга, жаренная в яйцах

Показана на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Севрюга[1]	200	100	16,50	7,20	—	160	80	13,20	5,76	—	140	70	11,55	5,04	—
Масло топленое	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,12	—	5	5	—	4,76	—
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05
Мука белая . . .	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Итого . .	—	141	19,46	23,38	7,25	—	112	15,67	16,49	7,23	—	94	13,65	10,90	7,21
	В—90		*К*—327			*В*—70		*К*—247			*В*—60		*К*—187		

Вареную холодную севрюгу нарезать по два куска на порцию, обвалять в муке и во взбитых яйцах, снова обмакнуть в муку и яйца, положить на сковороду с раскаленным маслом и обжарить с обеих сторон; подавать рекомендуется с отварным или жареным картофелем. Отдельно можно дать соус № 404 или № 417.

Другой способ: севрюгу снять с кожи, нарезать на порции, полить 5 г растительного масла, дать постоять 1—1½ часа, обмакнуть в муку и обжарить в масле. При таком приготовлении вкус рыбы гораздо приятнее.

---

[1] Химический состав исчислен по осетрине.

№ 342

Осетрина, жаренная на вертеле

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Осетрина	240	120	19,80	8,64	—	200	100	16,50	7,20	—	160	80	13,20	5,76	—
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Лимон	20	20	0,10	—	0,16	15	15	0,08	—	0,13	10	10	0,05	—	0,08
Лук зеленый . .	31	25	0,27	0,02	2,22	31	25	0,27	0,02	2,22	31	25	0,27	0,02	2,22
Зелень петрушки	7	5	—	—	—	7	5	—	—	—	7	5	—	—	—
Итого . . .	—	180	20,27	17,06	2,44	—	153	16,93	13,94	2,40	—	125	13,57	9,98	2,33
	В—100		*К*—251			*В*—80		*К*—209			*В*—65		*К*—158		

Распластованную и обработанную осетрину нарезать по одному куску на порцию, надеть на шампур (металлическая шпилька для шашлыка), смазать распущенным сливочным или прованским маслом и жарить на перегоревших тлеющих углях.

Подавать с лимоном, зеленым луком и петрушкой можно с помидорами.

№ 345

Белуга паровая кусочками в молочном соусе

Показана на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Белуга[1]	200	100	16,50	7,20	—	160	80	13,20	5,76	—	140	70	11,55	5,04	—
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	8	8	0,08	6,72	0,05
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	80	80	2,50	2,79	3,95	70	70	2,18	2,44	3,46
Мука белая . . .	10	10	1,01	0,07	7,16	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Грибы маринованные	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54	—	—	—	—	—
Раковые шейки или крабы . .	12	10	1,50	1,40	—	6	5	0,75	0,70	—	—	—	—	—	—
Яйца	1/10	4,5	0,55	0,51	0,03	1/10	4,5	0,55	0,51	0,03	1/10	4,5	0,55	0,51	0,03
Сыр	5	5	1,27	1,40	0,17	5	5	1,27	1,40	0,17	—	—	—	—	—
Картофель . . .	160	120	1,67	0,23	22,30	160	120	1,67	0,23	22,30	160	120	1,67	0,23	22,30
Итого . . .	—	390	26,80	31,13	35,44	—	330	21,33	24,04	30,66	—	278	16,53	14,97	29,42
		В—290		*К*—544			*В*—235		*К*—436			*В*—200		*К*—328	

Способ приготовления тот же, что в № 330.

---

[1] Химический состав исчислен по осетрине.

№ 344

Солянка из осетрины на сковороде

Показана на диэты № 3, 8, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Осетрина	200	100	16,50	7,20	—	160	80	13,20	5,76	—	140	70	11,55	5,04	—
Капуста	190	150	1,65	0,22	6,21	190	150	1,65	0,22	6,21	190	150	1,65	0,22	6,21
Огурцы соленые	50	30	0,11	0,4	0,30	50	30	0,11	0,04	0,30	66	40	0,15	0,05	0,40
Каперсы	20	10	0,40	—	—	20	10	0,40	—	—	10	5	0,20	—	—
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Томат-пюре	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сыр	5	5	1,27	1,40	0,17	5	5	1,27	1,40	0,17	5	5	1,27	1,40	0,17
Грибы маринованные	20	15	0,74	0,03	0,54	13	10	0,49	0,02	0,36	7	5	0,25	0,01	0,18
Лимон	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08	—	—	—	—	—
Оливки	22	15	—	—	—	15	10	—	—	—	—	—	—	—	—
Маслины	15	15	0,25	3,75	0,64	10	10	0,17	2,50	0,43	—	—	—	—	—
Зелень петрушки	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—
Итого...	—	388	21,40	13,12	15,12	—	353	17,77	9,96	14,76	—	313	15,50	6,74	14,17
	В—300			*К*—270		*В*—260			*К*—225		*В*—225			*К*—184	

Капусту нашинковать и тушить с маслом, 10 г лука и томатом. Меньшую часть тушеной капусты положить на смазанную маслом однопорционную сковороду; на капусту положить 3—4 куска припущенной рыбы, засыпать гарниром, состоящим из маринованных грибов, каперсов, соленых огурцов, очищенных от кожуры и семян и нарезанных ромбиками, пассерованного лука и снятых с косточек оливок. Все это закрыть оставшейся капустой, загладить «горку» ножом или ложкой, засыпать тертым сыром, побрызгать распущенным сливочным маслом и запечь в духовом шкафу.

Перед подачей убрать сверху ломтиками лимона, маслинами и зеленью.

№ 345

Сазан отварной

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

№ 345

Сазан отварной

Показан на диэты № 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сазан	210	120	21,68	3,82	—	175	100	18,07	3,27	—	140	80	14,46	2,62	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Петрушка (коренья)	7	5	0,1	—	0,1	7	5	0,1	—	0,1	7	5	0,1	—	0,1
Морковь	6	5	0,03	0,01	0,37	6	5	0,03	0,01	0,37	6	5	0,03	0,01	0,37
Лук репчатый	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Итого...	—	150	22,01	16,52	1,00	—	125	18,35	11,68	0,97	—	100	14,69	6,83	0,94
		В—110		*К*—248			*В*—90		*К*—188			*В*—60		*К*—127	

Разрезанный на порционные куски сазан положить в рыбный котел или сотейник, залить водой, положить коренья и лук, нарезанные на части, лавровый лист и поставить варить на слабый огонь. Прокипятив минут 5—10, отпустить с распущенным сливочным маслом (можно с целым отварным картофелем).

№ 346

Сазан жареный

Показан на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сазан	210	120	21,68	3,92	—	175	100	18,07	3,27	—	140	80	14,46	2,62	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лимон	10	3	0,02	—	0,02	10	3	0,02	—	0,02	—	—	—	—	—
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Мука белая . . .	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Итого . . .	—	153	22,92	16,58	7,56	—	128	19,26	11,74	7,53	—	100	15,58	6,89	7,48
	В—115		*К*—279			*В*—90		*К*—219			*В*—70		*К*—158		

Порезанного на порционные куски сазана запанировать в муке и зажарить в раскаленном масле, после чего минут на 5—7 поставить в духовой шкаф для дожаривания.

В распущенное сливочное масло положить мелко нарубленную зелень, лимонный сок, полить им рыбу.

Подавать с отварным или жареным картофелем.

№ 347

Сазан, запеченный в сметане

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сазан	210	120	21,68	3,92	—	175	100	18,07	3,27	—	140	80	14,46	2,62	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16

Порезанного на порционные куски сазана запанировать в муке и зажарить в раскаленном масле, после чего минут на 5—7 поставить в духовой шкаф для дожаривания.

В распущенное сливочное масло положить мелко нарубленную зелень, лимонный сок, полить им рыбу.

Подавать с отварным или жареным картофелем.

№ 347 Сазан, запеченный в сметане

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сазан	210	120	21,68	3,92	—	175	100	18,07	3,27	—	140	80	14,46	2,62	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Бульон	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52
Сыр	5	5	1,27	1,40	0,17	5	5	1,27	1,40	0,17	—	—	1,27	1,40	0,17
Картофель . . .	200	150	2,78	0,38	37,16	200	150	2,78	0,38	37,16	200	150	2,78	0,38	37,16
Итого . . .	—	400	28,23	25,28	45,92	—	370	24,44	19,25	45,73	—	335	20,64	13,41	45,53
	В—300		К—539			В—270		К—466			В—240		К—396		

Рыбу очистить, нарезать по одному куску на порцию, запанировать в муке и зажарить в масле.

Обжаренного сазана положить на смазанное маслом огнеупорное блюдо или порционную сковороду, вокруг обложить нарезанным кружками (или половинками) вареным картофелем, залить сметанным соусом № 762, засыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь.

№ 348 Сазан по-славянски

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сазан	210	120	21,68	3,92	—	175	100	18,07	3,27	—	140	80	14,46	2,62	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука белая . . .	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Изюм	10	10	0,18	0,05	6,27	10	10	0,18	0,05	6,27	5	5	0,09	0,02	3,13
Лук-шарлот . . .	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Чернослив . . .	15	15	0,25	0,05	8,51	10	10	0,17	0,04	5,68	—	—	—	—	—
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого . . .	—	189	23,53	16,69	23,51	—	159	19,79	11,84	20,65	—	119	15,87	6,92	11,80
	В—160		*К*—348			*В*—140		*К*—276			*В*—110		*К*—178		

Нарезанного на порции сазана обвалять в муке и изжарить на масле.

Из муки, масла и томата приготовить соус № 404, в который положить нарезанный лук, промытый изюм и чернослив, дать прокипеть 5—10 минут. Готовую рыбу полить соусом, посыпать рубленой зеленью и отпустить.

На гарнир давать целый вареный картофель.

		0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—		
Итого	—	189	23,53	16,69	23,51	—	159	19,79	11,84	20,65	—	119	15,87	6,92	11,8
		В—160		К—348			В—140		К—276			В—110		К—178	

Нарезанного на порции сазана обвалять в муке и изжарить на масле.

Из муки, масла и томата приготовить соус № 404, в который положить нарезанный лук, промытый изюм и чернослив, дать прокипеть 5—10 минут. Готовую рыбу полить соусом, посыпать рубленой зеленью и отпустить.

На гарнир давать целый вареный картофель.

№ 349

Сазан, фаршированный кнелью

Показан на диэты № 2, 5, 5а, 6, 7, 7б, 10, 10а, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сазан	300	150	27,10	4,90	—	200	100	18,07	3,27	—	160	80	14,46	2,62	—
Хлеб белый	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Коренья	20	15	0,3	—	1,5	20	15	0,3	—	1,5	20	15	0,3	—	1,5
Итого	—	220	29,33	18,28	13,79	—	165	20,25	12,46	13,76	—	130	16,15	7,41	10,68
		В—150		*К*—346			*В*—100		*К*—255			*В*—80		*К*—179	

Рыбу очистить от чешуи, вымыть холодной водой; не разрезая брюшка, сделать разрез вдоль спинки, вынуть хребтовую кость вместе с реберными костями и внутренностями. Вынуть жабры и снова тщательно рыбу вымыть.

Мякоть снять с кожи, провернуть через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом и провернуть еще 2 раза через мясорубку, добавить 5 г распущенного сливочного масла, хорошо выбить.

Кожицу сазана нафаршировать, уложить на решетку рыбного котла или смазанный маслом сотейник, покрыть дно водой, положить разрезанные коренья, закрыть крышкой и довести до готовности.

Готовую рыбу разрезать на порции; отпускать с маслом (можно с соусом № 781) и отварным целым картофелем.

Так же можно фаршировать судак.

№ 350

Сазан, фаршированный рисом и грибами

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сазан	240	120	21,68	1,96	—	200	100	18,07	3,27	—	160	80	14,46	2,62	—
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34	15	15	0,97	0,17	10,76
Грибы свежие . .	33	25	1,22	0,05	0,90	33	25	1,22	0,05	0,90	20	15	0,74	0,03	0,54
Лук репчатый . .	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Итого . . .	—	224	27,49	21,80	16,67	—	191	22,86	17,99	16,60	—	147	17,90	12,61	12,61
	В—190		*К*—384			*В*—155		*К*—329			*В*—120		*К*—242		

Рыбу приготовить, как сказано в № 349. Рис сварить. Мелко нарубленные грибы и лук поджарить на масле, соединить с вареным рисом, рубленой петрушкой и яйцами. Хорошо вымешать, нафаршировать рыбу, положить на смазанный маслом противень, сверху полить маслом и запечь в духовке.

Итого . . .	—	224	27,49	21,80	16,67	—	191	22,86	17,99	16,60	—	147	17,90	12,61	12,61
		В—190		К—384			В—155		К—329			В—120		К—242	

Рыбу приготовить, как сказано в № 349. Рис сварить. Мелко нарубленные грибы и лук поджарить на масле, соединить с вареным рисом, рубленой петрушкой и яйцами. Хорошо вымешать, нафаршировать рыбу, положить на смазанный маслом противень, сверху полить маслом и запечь в духовке.

№ 351

Щука отварная

Показана на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15; без зелени петрушки — на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Щука	240	120	21,84	1,12	—	200	100	18,20	0,93	—	100	80	14,56	0,74	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	140	22,05	13,71	0,38	—	115	18,36	9,33	0,35	—	90	14,67	4,94	0,32
		В—115		*К*—219			*В*—90		*К*—163			*В*—60		*К*—107	

Способ приготовления см. № 322.

№ 352

Щука жареная

Показана на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Щука	240	120	21,84	1,12	—	200	100	18,20	0,93	—	160	80	14,56	0,74	—
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лимон	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08	—	—	—	—	—
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	160	23,11	13,78	7,62	—	145	19,42	9,40	7,59	—	100	15,68	5,01	7,48
		В—115		*К*—254			*В*—95		*К*—198			*В*—70		*К*—141	

Способ приготовления см. № 325.

№ 353

Щука, фаршированная по-еврейски

Показана на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Щука	240	120	21,84	1,12	—	200	100	18,20	0,93	—	160	80	14,56	0,74	—
Хлеб белый	10	10	0,58	0,05	5,61	10	10	0,58	0,05	5,61	10	10	0,58	0,05	5,61
Лук репчатый	60	50	0,54	0,04	4,44	48	40	0,44	0,04	3,54	24	20	0,22	0,02	1,77
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Свекла	13	10	0,15	0,01	0,95	13	10	0,15	0,01	0,95	13	10	0,15	0,01	0,95
Сахар	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83
Перец черный горький	0,02	0,02	—	—	—	0,02	0,02	—	—	—	0,02	0,02	—	—	—
Перец душистый	0,02	0,02	—	—	—	0,02	0,02	—	—	—	0,02	0,02	—	—	—
Лавровый лист	0,02	0,02	—	—	—	0,02	0,02	—	—	—	0,02	0,02	—	—	—
Итого	—	213	23,25	1,27	15,32	—	183	19,51	1,08	14,42	—	143	15,65	0,87	12,65
	В—150 *К*—170					*В*—120 *К*—149					*В*—80 *К*—124				

Щуку очистить, не разрезая брюшка, вынуть жабры и через жабры выпотрошить, нарезать на порционные куски, вырезать из кусков мякоть, так чтобы кости остались на месте; размоченный и отжатый хлеб, 20 г очищенного лука и мякоть щуки пропустить 3 раза через мясорубку, хорошо выбить, добавить соли, перец и нафаршировать куски щуки. Овощи очистить, уложить на дно кастрюли, на овощи положить щуку, засыпать остальными овощами и специями, налить водой и варить при слабом кипении $1^1/_2$ — 2 часа. При отпуске полить собственным соком. Подавать в холодном и горячем виде.

№ 354

Щука, тушенная со сметаной

Показана на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Щука	240	120	21,84	1,12	—	200	100	18,20	0,93	—	160	80	14,56	0,74	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Мука пшеничная	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Лук репчатый	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Зелень петрушки	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—
Итого	—	181	23,21	20,88	4,12	—	146	19,25	14,12	3,76	—	111	15,29	7,35	3,40
	В—160 *К*—306					*В*—140 *К*—225					*В*—115 *К*—144				

Мякоть щуки снять с кости, вымыть и разрезать по два куска на порцию. Куски рыбы промыть, сложить в сотейник, смазанный маслом, посолить, подлить столько воды, чтобы до половины покрывала рыбу, закрыть крышкой и тушить 10 минут; добавить мелко нарубленный пассерованный лук, залить сметанным соусом № 762 и под крышкой довести до готовности. Перед подачей щуку полить соусом и посыпать рубленой зеленью.

Примечание. На гарнир дается отварной картофель.

№ 355

Карась в сметане

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Карась[1]	190	150	27,10	4,90	—	150	120	21,68	3,92	—	125	100	18,07	3,27	—
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Бульон	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52
Картофель	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Сыр швейцарский	5	5	1,27	1,40	0,17	5	5	1,27	1,40	0,17	—	—	—	—	—
Итого...	—	435	33,09	27,35	36,80	—	390	27,35	19,80	36,44	—	355	22,28	12,36	36,07
	В—330 К—541					В—300 К—445					В—250 К—354				

Карася очистить от чешуи и внутренностей, вымыть, обрубить плавники и хвост, запанировать в муке, изжарить на масле. Приготовить соус № 762. Часть соуса налить на огнеупорное блюдо или порционную сковороду, сюда же положить жареную рыбу, вокруг обложить половинками картофеля, залить остальным соусом, засыпать тертым сыром, побрызгать распущенным маслом и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета. Карася в сметане желательно приготовить целым, с головой и хвостом.

---

[1] Химический состав карася исчислен по сазану.

Карася очистить от чешуи и внутренностей, вымыть, обрубить плавники и хвост, запанировать в муке, изжарить на масле. Приготовить соус № 762. Часть соуса налить на огнеупорное блюдо или порционную сковороду, сюда же положить жареную рыбу, вокруг обложить половинками картофеля, залить остальным соусом, засыпать тертым сыром, побрызгать распущенным маслом и запечь в духовом шкафу до золотистого цвета. Карася в сметане желательно приготовить целым, с головой и хвостом.

---

[1] Химический состав карася исчислен по сазану.

Линь в сметане

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Линь[1]	190	150	27,10	4,90	—	150	120	21,68	3,92	—	125	100	18,07	3,27	—
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сыр	5	5	1,27	1,40	0,17	5	5	1,27	1,40	0,17	—	—	—	—	—
Бульон	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52
Картофель	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Итого	—	435	33,09	27,35	36,80	—	390	27,35	19,80	36,44	—	355	22,28	12,36	36,07
	В—330 К—541					В—300 К—445					В—250 К—354				

Способ приготовления см. в № 355.

---

[1] Химический состав исчислен по сазану.

№ 357

Карась жареный

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Карась[1]	190	150	27,10	4,90	—	150	120	21,68	3,92	—	125	100	18,07	3,27	—
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	175	28,26	17,56	7,25	—	140	22,79	12,39	7,22	—	115	19,13	7,54	7,19
	В—130 К—309					В—110 К—238					В—90 К—178				

Карася очистить от чешуи и внутренностей, обрубить плавники и хвост, вымыть, обвалять в муке и поджарить с обеих сторон в масле на хорошо раскаленной сковороде. Для дожаривания поставить на 5—7 минут в духовой шкаф.

Отпускать с отварным или жареным картофелем.

---

[1] Химический состав исчислен по сазану.

№ 358

Линь жареный

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Линь[1]	190	150	27,10	4,90	—	150	120	21,68	3,92	—	125	100	18,07	3,27	—
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	175	28,26	17,56	7,25	—	140	22,79	12,39	7,22	—	115	19,13	7,54	7,19
	В—130 К—309					В—110 К—238					В—90 К—178				

Перед очисткой линя нужно слегка ошпарить кипятком, очистить чешую и в остальном поступать, как указано в № 357.

---

[1] Химический состав исчислен по сазану.

№ 359

Лососина отварная с голландским соусом

Показана на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без соуса — на диэты № 2, 5, 8, 9

Перед очисткой линя нужно слегка ошпарить кипятком, очистить чешую и в остальном поступать, как указано в № 357.

---

[1] Химический состав исчислен по сазану.

№ 359

Лососина отварная с голландским соусом

Показана на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15; без соуса — на диэты № 2, 5, 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лососина	167	100	22,0	12,8	—	130	80	17,60	10,24	—	120	70	15,4	8,96	—
Масло сливочное	30	30	0,30	25,19	0,18	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Яичный желток .	1/2	8	1,25	2,39	0,04	1/4	4	0,63	1,19	0,02	1/5	3	0,47	0,89	0,01
Лимон	20	20	0,10	—	0,16	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08
Мука	—	—	—	—	—	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Коренья	20	15	0,03	—	1,5	20	15	0,03	—	1,5	20	15	0,3	—	1,5
Бульон	—	—	—	—	—	50	50	0,45	0,65	0,35	50	50	0,45	0,65	0,35
Итого . . .	—	173	23,95	40,38	1,88	—	179	19,68	24,70	5,62	—	165	17,27	18,93	5,58
	В—120 *К*—481					*В*—100 *К*—333					*В*—100 *К*—270				

Лососину очистить от чешуи, снять с кости, разрезать по одному куску на порцию и варить с кореньями и специями. Готовую лососину полить соусом № 399, сверху положить кусочек лимона (на гарнир можно давать отварной целый картофель, посыпанный рубленой зеленью). По желанию соус подается отдельно.

№ 360

Лососина паровая

Показана на диэты № 3, 11, 12, 15; без соуса — на диэты № 8, 9, 10, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лососина	167	100	22,0	12,8	—	130	80	17,6	10,24	—	120	70	15,4	8,96	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Вино белое столовое 12°	25	25	—	—	3,0[1]	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Лимон	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08	—	—	—	—	—
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Бульон	50	50	0,45	0,65	0,35	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52
Грибы	33	25	1,22	0,05	0,90	26	20	0,98	0,04	0,72	13	10	0,49	0,02	0,36
Крабы или раковые шейки	13	10	1,50	1,40	—	6	5	0,75	0,70	—	—	—	—	—	—
Коренья белые	20	15	0,03	—	1,50	20	15	0,03	—	1,50	20	15	0,03	—	1,50
Итого...	—	255	26,17	27,52	6,50	—	220	20,95	20,38	6,46	—	180	17,41	14,18	5,99
	В—150 *К*—411					*В*—130 *К*—302					*В*—115 *К*—228				

Лососину очистить от чешуи, снять с костей, разрезать по одному куску на порцию и в дальнейшем поступать, как указано в № 334.

---

[1] Алкоголь.

В—150 К—411 | В—130 К—302 | В—115 К—228

Лососину очистить от чешуи, снять с костей, разрезать по одному куску на порцию и в дальнейшем поступать, как указано в № 334.

---

[1] Алкоголь.

№ 361

Лососина жареная

Показана на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Лососина	200	120	26,40	15,36	—	167	100	22,0	12,80	—	130	80	17,6	10,24	—
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . .	—	145	27,56	28,02	7,25	—	120	23,11	21,27	7,22	—	95	18,66	14,51	7,19
	В—115 К—403					В—90 К—322					В—70 К—241				

Способ приготовления см. № 325.

№ 362

Лососина, жаренная на вертеле

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Лососина[1] . . .	250	150	33,00	19,2	—	200	120	26,40	15,36	—	167	100	22,0	12,80	—
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03

---

[1] Химический состав исчислен по семге.

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лимон	20	20	0,10	—	0,16	20	20	0,10	—	0,16	20	20	0,10	—	0,16
Лук зеленый	31	25	0,23	0,05	0,75	31	25	0,23	0,05	0,75	31	25	0,23	0,05	0,75
Итого	—	205	33,43	27,65	0,97	—	173	26,81	22,13	0,96	—	150	22,38	17,05	0,94
	В—150 *К*—398					*В*—130 *К*—319					*В*—100 *К*—254				

Лососину, снятую с кости, разрезать по одному куску на порцию, вдоль куска воткнуть шампур (шпильку для шашлыка), смазать прованским или распущенным сливочным маслом и жарить на хорошо прогоревших углях, повертывая шампур с рыбой и смазывая маслом для равномерного обжаривания.

Рыбу подавать политую маслом, с зеленым луком и лимоном, можно со свежими помидорами.

№ 363

Форель отварная с маслом

Показана на диеты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Форель	220	150	27,10	4,90	—	200	120	21,68	3,92	—	120	100	18,07	3,27	—
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Форель отварная с маслом

Показана на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Форель	220	150	27,10	4,90	—	200	120	21,68	3,92	—	120	100	18,07	3,27	—
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук репчатый . .	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Коренья белые . .	7	5	0,10	—	0,5	7	5	0,10	—	0,5	7	5	0,10	—	0,50
Морковь	7	5	0,03	0,01	0,37	7	5	0,03	0,01	0,37	7	5	0,03	0,01	0,37
Итого . . .	—	185	27,48	21,70	1,43	—	145	21,96	12,33	1,37	—	120	18,30	7,48	1,34
	В—140 *К*—320					*В*—110 *К*—210					*В*—85 *К*—150				

Форель очистить от чешуи, разрезать в двух местах и выпотрошить, не разрывая кожи, чтобы сохранить вид целой рыбы; вынуть жабры, вымыть и сварить в воде с кореньями.

Подать целую, полить маслом.

Примечание. Некрупная форель — весом в 200—300 г, считается лучшей. Подается с соусами: раковым № 402, польским № 411, голландским № 410 и гарнируется вареными раками, зеленью и отварным картофелем.

Форель паровая

№ 364 Показана на диэты № 2, 3, 11, 12, 15; с соусом № 780 — на диэты № 5, 6, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Форель[1]	220	150	27,10	4,90	—	200	120	21,68	3,92	—	167	100	18,07	3,27	—
Мука белая . . .	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

---

[1] Химический состав исчислен по сазану.

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сливки	20	20	0,56	3,80	0,72	10	10	0,28	1,90	0,36	—	—	—	—	—
Яичный желток .	$^1/_4$	4	0,63	1,19	0,02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Лимон	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08	—	—	—	—	—
Бульон	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52
Коренья белые . .	20	15	0,3	—	1,50	20	15	0,3	—	1,50	20	15	0,3	—	1,50
Молоко	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	15	15	0,47	0,52	0,74
Шампиньоны . .	27	20	0,98	0,04	0,72	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Раковые шейки . .	19	15	2,25	2,1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Вино белое столовое 12°	20	20	—	—	2,4[1]	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Итого . .	—	349	33,19	25,62	7,23	—	245	23,58	15,22	6,10	—	215	20,06	8,99	6,37
	В—200 *К*—420					*В*—170 *К*—263					*В*—150 *К*—192				

Обработать форель, как указано в № 363, положить на решетку рыбного котла или сотейник, смазанный маслом, добавить воды, коренья и вино и довести до готовности под крышкой. Уложить рыбу на блюдо, убрать ее нарезанными шампиньонами, раковыми шейками (на диету № 2 — кнелями), залить паровым соусом № 397, в который влить процеженный сок из рыбы, сверху положить кружок лимона.

---

[1] Алкоголь.

№ 365 **Стерлядь в раковом соусе**

Показана на диеты № 2, 3, 11, 12, 15; с диетическими соусами — на диеты № 5, 6, 7, 10

№ 365

Стерлядь в раковом соусе

Показана на диэты № 2, 3, 11, 12, 15; с диэтическими соусами — на диэты № 5, 6, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Стерлядь	250	150	24,21	8,13	—	200	120	19,36	6,50	—	167	100	16,14	5,42	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Лимон	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08
Шампиньоны . .	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54	13	10	0,49	0,02	0,36
Вино белое . .	20	20	—	—	2,4[1]	10	10	—	—	1,20[1]	—	—	—	—	—
Желток яичный	$^1/_4$	4	0,63	1,19	0,02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Раки (скорлупа)	30	30	—	—	—	30	30	—	—	—	30	30	—	—	—
Раковые шейки	19	15	2,25	2,1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Коренья белые	20	15	0,3	—	1,5	20	15	0,3	—	1,5	20	15	0,3	—	1,5
Итого . .	—	284	29,07	24,03	5,99	—	215	21,05	14,96	5,76	—	175	17,53	9,67	5,55
	В—215 *К*—377					*В*—180 *К*—258					*В*—160 *К*—184				

Вымытую стерлядь очистить от жучков на боках и брюшке, начиная с хвоста. Брюшко разрезать, удалить внутренности, вынуть вязигу. Рыбу вымыть в холодной воде, у хвостового плавника сбоку сделать сквозной разрез и в него воткнуть нос рыбы. Подготовленную «кольцами» рыбу уложить на решетку рыбного котла или смазанный маслом сотейник, обложить кореньями, залить вином и под крышкой довести до готовности. С готовой стерляди снять спинные жучки, рыбу обложить шампиньонами, раковыми шейками и кнелями, полить раковым соусом № 402, в который влить процеженный сок рыбы.

---

[1] Алкоголь.

№ 366

Стерлядь паровая с соусом

Показана на диэты № 3, 11, 12, 15; без грибов—на диэты: № 2, 5, 6, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Стерлядь	250	150	24,21	8,13	—	200	120	19,36	6,50	—	167	100	16,14	5,42	—
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сливки	20	20	0,56	3,80	0,72	10	10	0,28	1,90	0,36	—	—	—	—	—
Желток яичный	1/4	4	0,63	1,19	0,02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Вино белое столовое	25	25	—	—	3,00[1]	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Лимон	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08
Бульон	50	50	0,45	0,65	0,35	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52
Коренья белые	20	15	0,3	—	1,5	20	15	0,03	—	1,5	20	15	0,3	—	1,5
Молоко	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	15	15	0,47	0,52	0,74
Раковые шейки	19	15	2,25	2,1	—	13	10	1,50	1,4	—	—	—	—	—	—
Шампиньоны . .	27	20	0,98	0,04	0,72	13	10	0,49	0,02	0,36	—	—	—	—	—
Итого . .	—	329	30,08	28,53	7,06	—	265	23,25	19,22	6,46	—	220	18,18	11,14	6,45
	В—220 *К*—417					*В*—200 *К*—301					*В*—170 *К*—203				

Стерлядь приготовить, как указано в № 365, и залить соусом № 397.

---

[1] Алкоголь.

В—220 К—417 В—200 К—301 В—170 К—203

Стерлядь приготовить, как указано в № 365, и залить соусом № 397.

---

[1] Алкоголь.

№ 367

Рагу из стерляди

Показано на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Стерлядь	250	150	24,21	8,13	—	240	120	19,36	6,50	—	167	100	16,14	5,42	—
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Лук шарлот	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Шампиньоны или грибы	33	25	1,22	0,05	0,90	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54
Томат	15	15	0,31	—	1,05	15	15	0,31	—	1,05	15	15	0,31	—	1,05
Коренья белые	27	20	0,4	—	2,0	27	20	0,4	—	2,0	27	20	0,4	—	2,0
Хлеб белый	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	—	—	—	—	—
Кильки или сельди	30	15	2,49	2,11	—	20	10	1,66	1,40	—	—	—	—	—	—
Вино белое	30	30	—	—	3,60[1]	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Итого	—	315	30,66	23,02	24,20	—	240	24,69	16,48	20,39	—	180	18,36	9,70	8,97
	В—250 *К*—449					*В*—200 *К*—338					*В*—150 *К*—202				

Очищенную стерлядь без спинных жучков разрезать по два куска на порцию, положить в смазанный маслом сотейник, залить белым вином и под закрытой крышкой довести до готовности. Коренья, нарезанные мелкой шпалкой, обжарить на масле вместе с луком, положить в томатный соус № 404, добавить резаные шампиньоны или белые грибы; соусом залить рыбу; прокипятить, протушить. Перед отпуском обложить рыбу гренками. Хлеб нарезать в виде гребешков по 3 штуки на порцию. Кильки или сельди мелко изрубить, смешать с 5 г сливочного масла, намазать гренки и запечь в духовом шкафу. Для рагу стерлядь можно также обжаривать.

---

[1] Алкоголь.

№ 368

Навага, жаренная в сухарях

Показана на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Навага	145	100	16,0	0,56	—	115	80	12,28	0,45	—	100	70	11,20	0,39	—
Масло топленое	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Мука белая . . .	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Сухари белые . .	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Лимон	25	25	0,13	—	0,21	10	10	0,05	—	0,08	—	—	—	—	—
Зелень петрушки	26	20	0,24	—	1,16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	204	20,09	20,93	20,20	—	143	16,45	15,95	18,90	—	116	14,56	10,91	18,81
	В—140 *К*—360					*В*—110 *К*—294					*В*—95 *К*—238				

Нижнюю челюсть с частью брюшка наваги отрезать, выпотрошить, не удаляя икры; сделать надрез вдоль спинки и, начиная от головы, содрать кожу. Рыбу вымыть, обсушить, посолить, запанировать в муке, яйцах и сухарях. Жарить в раскаленном масле. Подавать с лимоном и жареной зеленью петрушки (можно с соусом № 417).

№ 369

Навага, жаренная натурально

Показана на диэты; № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Навага	170	120	19,20	0,66	—	145	100	16,0	0,56	—	115	80	12,8	0,45	—
Мука белая . . .	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	145	20,36	13,32	7,25	—	120	17,11	9,03	7,22	—	95	13,86	4,72	7,91
	В—120 *К*—237					*В*—95 *К*—183					*В*—75 *К*—130				

Обработанную, как указано в № 368, навагу посолить, обвалять в муке и поджарить на масле. Подается с лимоном и жареной зеленью петрушки (можно с соусом № 417).

											III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Навага	170	120	19,20	0,66	—	145	100	16,0	0,56	—	115	80	12,8	0,45	—
Мука белая . . .	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . .	—	145	20,36	13,32	7,25	—	120	17,11	9,03	7,22	—	95	13,86	4,72	7,91
	В—120 *К*—237					*В*—95 *К*—183					*В*—75 *К*—130				

Обработанную, как указано в № 368, навагу посолить, обвалять в муке и поджарить на масле. Подается с лимоном и жареной зеленью петрушки (можно с соусом № 417).

№ 370

Сом отварной с маслом

Показан на диэты № 3, 6, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сом	240	120	21,12	1,64	—	200	100	17,60	2,20	—	160	80	14,08	1,76	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	20	10	0,10	8,40	0,06	10	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый . .	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Морковь	6	5	0,03	0,01	0,37	6	5	0,03	0,01	0,37	6	5	0,03	0,01	0,37
Петрушка (корень)	7	5	0,1	—	0,10	7	5	0,1	—	0,10	7	5	0,1	—	0,10
Итого . .	—	150	21,45	14,24	1,00	—	125	17,88	10,61	0,97	—	100	14,31	5,97	0,94
	В—115 *К*—228					*В*—90 *К*—176					*В*—70 *К*—118				

Снять с кости оба филе и замочить в соленой воде на 1—2 часа; разрезать по одному куску на порцию и отварить в соленой воде со специями и кореньями. Полить маслом и подать.

Примечания. 1. На гарнир рекомендуется отварной целый картофель.

2. Можно подать к рыбе хрен или какой-либо соус.

№ 371

Сом в паровом соусе

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15; с диэтическим соусом—на диэты № 5, 6, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сом	240	120	21,12	1,64	—	200	100	17,60	2,20	—	160	80	14,08	1,76	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,50	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Желток яичный	1/4	4	0,63	1,19	0,02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Сливки	20	20	0,56	3,80	0,72	10	10	0,28	1,90	0,36	—	—	—	—	—
Лимон	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08	—	—	—	—	—
Бульон	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	70	70	0,63	0,91	0,49
Молоко	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	15	15	0,47	0,52	0,74
Коренья белые	20	15	0,3	—	1,5	20	15	0,3	—	1,50	20	15	0,3	—	1,50
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Зелень петрушки	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—
Итого . . .	—	417	26,06	20,50	34,38	—	378	21,58	13,78	33,97	—	343	18,11	7,70	34,21
	В—320 *К*—438					*В*—270 *К*—356					*В*—225 *К*—214				

Обработанного, как указано в № 370, сома разрезать на куски, положить в смазанный маслом сотейник, засыпать кореньями, подлить немного воды, закрыть и довести до готовности. Положить на блюдо, полить паровым соусом № 397, обложить вареным целым картофелем. Перед отпуском посыпать рубленой зеленью, кроме порций на диэту № 7.

№ 372

Сом, жаренный натурально

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сом	240	120	21,12	2,64	—	200	100	17,60	2,20	—	160	80	14,08	1,76	—
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого. . .	—	145	22,28	15,30	7,25	—	120	18,71	10,67	7,22	—	95	15,14	6,03	7,19
	В—115 *К*—263					*В*—90 *К*—206					*В*—70 *К*—147				

Мякоть сома снять с кости и кожи, разрезать на порции, обвалять в муке и поджарить в раскален-
асле. Для дожаривания поставить в духовой шкаф на 5—7 минут. Отпускать с отварным или жареным
елем.

Примечание. На диэту № 9 дается с учетом углеводов.

Сом, жаренный в сухарях

Показан на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

III вариант

В—320 К—438 В—270 К—356 В—225 К—214

Обработанного, как указано в № 370, сома разрезать на куски, положить в смазанный маслом сотейник, засыпать кореньями, подлить немного воды, закрыть и довести до готовности. Положить на блюдо, полить паровым соусом № 397, обложить вареным целым картофелем. Перед отпуском посыпать рубленой зеленью, кроме порций на диэту № 7.

№ 372

Сом, жаренный натурально

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сом	240	120	21,12	2,64	—	200	100	17,60	2,20	—	160	80	14,08	1,76	—
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	145	22,28	15,30	7,25	—	120	18,71	10,67	7,22	—	95	15,14	6,03	7,19
		В—115 *К*—263					*В*—90 *К*—206					*В*—70 *К*—147			

Мякоть сома снять с кости и кожи, разрезать на порции, обвалять в муке и поджарить в раскаленном масле. Для дожаривания поставить в духовой шкаф на 5—7 минут. Отпускать с отварным или жареным картофелем.

Примечание. На диэту № 9 дается с учетом углеводов.

№ 373

Сом, жаренный в сухарях

Показан на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сом	200	100	17,60	2,20	—	160	80	14,08	1,76	—	140	70	12,32	1,54	—
Масло топленое	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04
Сухари белые	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Итого	—	162	21,69	22,92	18,85	—	134	17,80	17,37	18,83	—	118	15,92	12,29	18,82
		В—120 *К*—380					*В*—95 *К*—311					*В*—75 *К*—252			

Сома, обработанного, как указано в № 372, запанировать в муке, яйцах и сухарях, изжарить в раскаленном масле. Рекомендуется отпускать с жареным картофелем.

№ 374

Камбала жареная

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Камбала	240	150	27,15	2,71	—	195	120	21,72	2,18	—	160	100	18,10	1,81	—
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,03
Итого . .	—	175	27,85	19,53	3,70	—	140	22,37	14,80	3,67	—	115	18,70	10,24	3,61
		В—130 К—311					В—95 К—244					В—70 К—187			

Камбалу разрубить по хребтовой кости от хвоста к голове, отрубить голову и боковые плавники, вымыть в холодной воде и нарезать по одному куску на порцию, обвалять в муке и изжарить в масле, Для дожаривания поставить минут на 10 в духовой шкаф.

Отпускать с отварным картофелем и лимоном.

№ 375

Камбала отварная

Показана на диэты № 3, 5, 6, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Камбала . . .	240	150	27,15	2,71	—	195	120	21,72	2,18	—	160	100	18,10	1,81	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый . .	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Коренья разные	14	10	0,2	—	1,0	14	10	0,2	—	1,0	14	10	0,2	—	1,0
Итого . .	—	185	27,61	15,31	1,98	—	150	22,13	10,59	1,95	—	125	18,46	6,01	1,92
		В—135 К—263					В—110 К—197					В—85 К—139			

Камбалу обработать, как указано в № 374, и сварить в воде со специями и кореньями. Перед подачей полить маслом. Рекомендуется отпускать с отварным целым картофелем.

Примечание. На диэты № 3, 11, 14 и 15 можно отпускать рыбу с соусом № 399 и другими соусами, а также с лимоном.

№ 376

Кефаль, лобань, скумбрия отварные

Показаны на диэты № 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рыба[1]	170	120	21,68	3,92	—	145	100	18,07	3,27	—	115	80	14,46	2,62	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Коренья белые	14	10	0,2	—	1,0	14	10	0,2	—	1,0	14	10	0,2	—	1,0
Итого	—	150 *В*—115 *К*—250	22,08	16,51	1,53	—	125 *В*—90 *К*—190	18,42	11,67	1,50	—	100 *В*—70 *К*—130	14,76	6,82	1,47

Подготовленную рыбу варить со специями и кореньями. Отпускать, полив сливочным маслом. Рекомендуется подавать с отварным картофелем.

---

[1] Химический состав исчислен по карпу.

№ 377

Кефаль, лобань, скумбрия жареные

Показаны на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рыба	170	120	21,68	3,92	—	145	100	18,07	3,27	—	115	80	14,46	2,62	—
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	145 *В*—115 *К*—277	22,84	16,58	7,25	—	120 *В*—90 *К*—217	19,18	11,74	7,22	—	95 *В*—70 *К*—157	15,52	6,89	7,19

Целую или разрезанную на куски рыбу обвалять в муке и изжарить в масле. Перед подачей полить маслом. Подавать с отварным или жареным картофелем.

№ 378

Корюшка жареная

Показана на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Корюшка[1]	180	150	26,40	16,65	—	140	120	21,12	13,32	—	120	100	17,60	11,10	—
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лимон . .	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08	5	5	0,03	—	0,04
Зелень петрушки	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—
Итого. . .	—	188	27,61	29,31	7,33	—	153	22,28	21,79	7,30	—	123	18,69	15,37	7,23
	В—115 К—416					В—90 К—324					В—70 К—249				

Рыбу очистить, не обрубая головы, выпотрошить, вымыть, дать слегка обсохнуть, обвалять в муке, изжарить в масле. Перед подачей полить распущенным сливочным маслом, смешанным с лимонным соком и рубленой зеленью.

Примечание. На гарнир рекомендуется отварной картофель целиком.

---

[1] Химический состав исчислен по сельди свежей.

№ 379

Ряпушка жареная

Показана на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Ряпушка[1]	220	150	27,10	4,90	—	170	120	21,68	3,92	—	145	100	18,07	3,27	—
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лимон	25	25	0,13	—	0,21	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Итого. . .	—	200	28,39	17,56	7,46	—	140	22,79	12,39	7,22	—	115	19,13	7,54	7,19
	В—140 К—310					В—100 К—238					В—75 К—178				

Способ приготовления см. № 377. Лимон подать куском.

по сазану свежему.

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лимон	25	25	0,13	—	0,21	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Итого. . .	—	200	28,39	17,56	7,46	—	140	22,79	12,39	7,22	—	115	19,13	7,54	7,19
	В—140 К—310					В—100 К—238					В—75 К—178				

Способ приготовления см. № 377. Лимон подать куском.

---

[1] Химический состав исчислен по сазану свежему.

№ 380

Треска отварная с маслом

Показана на диэты № 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Треска без головы	150	120	19,96	0,28	—	125	100	16,63	0,23	—	100	80	13,30	0,18	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый . .	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Коренья	15	10	0,2	—	1,0	14	10	0,2	—	1,0	14	11	0,2	—	1,0
Итого . .	—	150	20,36	12,87	1,53	—	125	10,98	8,63	1,50	—	100	13,60	3,38	1,47
	В—115 К—209					В—90 К—156					В—70 К—93				

Способ приготовления см. в № 345.

№ 381

Треска паровая с томатным соусом

Показана на диэты № 2, 3, 8, 11, 12, 15; с овощным соусом на диэту № 6

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Треска без головы	150	120	19,96	0,28	—	125	100	16,62	0,23	—	100	80	13,30	0,18	—
Томат	20	20	0,42	—	1,40	20	20	0,42	—	1,40	20	20	0,42	—	1,40
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Бульон	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52
Итого. . .	—	235	21,70	13,87	5,59	—	210	18,32	9,63	5,56	—	185	14,94	5,38	5,53
	В—160 *К*—241					*В*—140 *К*—187					*В*—125 *К*—134				

Способ приготовления см. в № 370. Вместо парового соуса полить томатным соусом № 404.

№ 382

Шницель рубленый жареный из трески

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Треска	200	100	16,63	0,23	—	160	80	13,30	0,18	—	140	70	11,64	0,16	—
Хлеб белый . . .	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41	10	10	0,58	0,05	5,61
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого . .	—	180	20,34	14,02	24,15	—	145	16,26	9,70	18,41	—	120	14,10	5,29	15,34
	В—140 *К*—311					*В*—110 *К*—232					*В*—85 *К*—170				

Мякоть рыбы снять с костей, пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, посолить и снова пропустить 2 раза через мясорубку, хорошо выбить, разделать шницели по одной или две штуки на порцию, обвалять в сухарях и изжарить в масле.

Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого	—	180	20,34	14,02	24,15	—	145	16,26	9,70	18,41	—	120	14,10	5,29	15,34
	В—140 К—311					*В*—110 *К*—232					*В*—85 *К*—170				

Мякоть рыбы снять с костей, пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, посолить и снова пропустить 2 раза через мясорубку, хорошо выбить, разделать шницели по одной или две штуки на порцию, обвалять в сухарях и изжарить в масле.

№ 383

Суфле из трески

Показано на диэты: запеченное № 2, 5, 6. 10, 11, 12, 15; паровое № 1б, 1, 4, 5а, 10а, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Треска	200	100	16,63	0,23	—	160	80	13,30	0,18	—	140	70	11,64	0,16	—
Мука белая	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7.16
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого. . .	—	219	22,89	18,09	10,84	—	186	18,54	12,93	10,77	—	167	16,34	8,25	10,72
	В—180 *К*—307					*В*—145 *К*—240					*В*—125 *К*—187				

Мякоть рыбы снять с кости, положить в смазанный маслом сотейник, добавить немного воды и довести до готовности. Готовую рыбу пропустить 2 раза через мясорубку, смешать с соусом № 415, желтками и взбитыми белками, посолить, слегка вымешать и выложить в смазанную маслом формочку или на сковороду, побрызгать маслом и запечь.

Паровое суфле приготовить тем же способом, но доводитъ до готовности в водяной бане.

№ 384

Угорь на вертеле

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Угорь	160	120	21,12	2,64	—	130	100	17,60	2,20	—	105	80	14,08	1,76	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук зеленый . .	31	25	0,27	0,05	0,75	31	25	0,27	0,05	0,75	31	25	0,27	0,05	0,75
Лимон	20	20	0,10	—	0,16	15	15	0,08	—	0,13	10	10	0,05	—	0,08
Итого. . .	—	180	21,64	15,28	1,00	—	150	18,05	10,65	0,94	—	120	14,45	6,01	0,86
	В—130 *К*—235					*В*—100 *К*—177					*В*—70 *К*—118				

Вокруг головы угря сделать надрез и снять чулком кожу, удалить внутренности: рыбу вымыть, разрезать на порционные куски, надеть на шампур-шпажку, смазать провансским или распущенным сливочным маслом и изжарить на углях, поворачивая рыбу для лучшей обжарки.

Подавать с лимоном и зеленым луком.

Вокруг головы угря сделать надрез и снять чулком кожу, удалить внутренности: рыбу вымыть, разрезать на порционные куски, надеть на шампур-шпажку, смазать провансским или распущенным сливочным маслом и изжарить на углях, поворачивая рыбу для лучшей обжарки.

Подавать с лимоном и зеленым луком.

Угорь, жаренный натурально

№ 385

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Угорь	160	120	21,12	2,64	—	130	100	17,60	2,20	—	105	80	14,08	1,76	—
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лимон	20	20	0,10	—	0,16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Итого. . .	—	165	22,48	15,30	7,41	—	120	18,71	10,67	7,22	—	95	15,14	6,03	7,19
		В—115 К—264					В—90 К—206					В—70 К—147			

Угря обработать, как указано в № 384, разрезать на куски, обвалять в муке и обжарить в масле. Подавать с лимоном.

Лещ жареный

№ 386

Показан на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Лещ	280	150	26,40	6,75	—	220	120	21,12	5,40	—	190	100	17,60	4,50	—
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого. . .	—	175	27,56	19,41	7,25	—	140	22,23	13,87	7,22	—	115	18,66	8,77	7,19
		В—135 К—323					В—110 К—250					В—85 К—188			

Способ приготовления см. № 346.

№ 387 Лещ, фаршированный гречневой кашей

Показан на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лещ	280	150	26,40	6,75	—	220	120	21,12	5,40	—	190	100	17,60	4,50	—
Крупа гречневая	40	40	3,20	0,63	25,78	40	40	3,20	0,63	25,78	40	40	3,20	0,63	25,78
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Укроп	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—
Итого	—	257	32,94	26,95	27,80	—	214	26,64	20,58	27,73	—	185	22,58	14,93	27,68
	В—260 *К*—500					*В*—215 *К*—414					*В*—185 *К*—345				

Рыбу очистить от чешуи, не разрезая брюшка. Вдоль спинки сделать разрез и вынуть хребтовую кость вместе с ребрами, концом ножа перерубив ее у головы и хвоста, не повредив кожи; вынуть жабры, вымыть, сделать вдоль филе надрезы.

Из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу, смешать с яйцом и жареным, мелко рубленым луком, нафаршировать рыбу, изжарить в духовом шкафу, периодически поливая маслом.

Итого . . .	—	257	32,94	26,95	27,80	—	214	26,64	20,58	27,73	—	185	22,58	14,93	27,68
	В—260 К—500					В—215 К—414					В—185 К—345				

Рыбу очистить от чешуи, не разрезая брюшка. Вдоль спинки сделать разрез и вынуть хребтовую кость вместе с ребрами, концом ножа перерубив ее у головы и хвоста, не повредив кожи; вынуть жабры, вымыть, сделать вдоль филе надрезы.

Из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу, смешать с яйцом и жареным, мелко рубленым луком, нафаршировать рыбу, изжарить в духовом шкафу, периодически поливая маслом.

№ 388

Лещ отварной с маслом

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лещ	280	150	26,40	6,75	—	220	120	21,12	5,40	—	190	100	17,60	4,50	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	165	26,55	19,34	0,09	—	130	21,22	13,80	0,06	—	105	17,65	8,70	0,03
	В—145 *К*—289					*В*—110 *К*—216					*В*—85 *К*—153				

Способ приготовления № 345.

№ 389

Окунь отварной с маслом

Показан на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Окунь	230	150	28,30	0,40	—	180	120	22,64	0,32	—	150	100	18,87	0,27	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	165	28,45	12,99	0,09	—	130	22,74	8,72	0,06	—	105	18,92	4,47	0,03
	В—145 *К*—238					*В*—110 *К*—175					*В*—85 *К*—121				

Однопорционного окуня очистить от чешуи, не обрезая головы, вынуть жабры, выпотрошить, обрубить хвост и плавники, вымыть, сварить с кореньями, подать политым сливочным маслом.

№ 390

Окунь жареный

Показан на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Окунь[1]	230	150	28,30	0,40	—	180	120	22,64	0,32	—	150	100	18,87	0,27	—
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	175	29,46	13,06	7,25	—	140	23,75	8,79	7,22	—	115	19,93	4,54	7,19
	В—140 *К*—272					*В*—110 *К*—209					*В*—90 *К*—153				

Рыбу очистить, вынуть жабры, выпотрошить, вымыть, запанировать в муке, изжарить в масле до золотистого цвета.

---

[1] Химический состав исчислен по судаку.

№ 391

Бычки жареные

Показаны на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бычки	180	150	26,40	3,30	—	140	120	21,12	2,64	—	120	100	17,60	2,20	—
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	175	27,56	15,96	7,25	—	140	22,23	11,11	7,22	—	115	18,66	6,47	7,16
	В—135 *К*—291					*В*—110 *К*—224					*В*—90 *К*—166				

Приготовить, как указано в № 390.

№ 392

Бычки в томатном соусе

Показаны на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бычки	180	150	26,40	3,30	—	140	120	21,12	2,64	—	120	100	17,60	2,20	—
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Томат	20	20	0,42	—	1,40	20	20	0,42	—	1,40	20	20	0,42	—	1,40
Бульон	60	60	0,54	0,78	0,42	60	60	0,54	0,78	0,42	60	60	0,54	0,78	0,42
Зелень петрушки	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24	5	4	0,05	—	0,24
Итого. . .	—	259	28,57	16,74	9,31	—	224	23,24	11,89	9,28	—	199	19,67	7,25	9,25
	В—180 *К*—311					*В*—160 *К*—244					*В*—140 *К*—186				

Очищенные бычки посолить, посыпать перцем, запанировать в муке, изжарить на масле. Перед отпуском полить соусом № 404, посыпать рубленой зеленью.

№ 393

Крабы с рисом под белым соусом

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крабы (консервы)	100	80	13,12	1,52	—	75	60	9,84	1,14	—	50	40	6,56	0,76	—
Шампиньоны (грибы консервированные) . . .	27	20	0,98	0,04	0,72	13	10	0,49	0,02	0,36	—	—	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Желток яичный	1/5	3	0,47	0,89	0,01	1/6	2,5	0,40	0,75	0,01	1/8	2	0,31	0,60	0,01
Бульон	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	70	70	0,63	0,91	0,49
Сливки	20	20	0,56	3,80	0,72	10	10	0,28	1,90	0,36	—	—	—	—	—
Лимон	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08
Молоко	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	15	15	0,47	0,52	0,74
Сыр	5	5	1,27	1,40	0,17	5	5	1,27	1,40	0,17	—	—	—	—	—
Итого	—	288	21,07	26,02	41,78	—	242	16,90	19,38	41,03	—	202	11,87	11,80	40,82
	В—280 *К*—500					*В*—235 *К*—418					*В*—190 *К*—326				

Крабы (с соком) положить в кастрюлю, добавить нарезанные грибы, залить частью соуса № 397, хорошо прогреть под крышкой. Из риса сварить мягкую рассыпчатую кашу, добавив 5 г масла, половину ее положить на дно порционной сковороды, сверху уложить крабы, покрыть остальной кашей, загладить, засыпать тертым сыром, полить распущенным маслом и запечь. Оставшийся соус подать отдельно.

№ 394

Крабы в белом соусе с овощами

Показаны на диэты № 3, 8, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крабы консервированные	100	80	13,12	1,52	—	75	60	9,84	1,14	—	50	40	6,56	0,76	—
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кабачки	75	50	0,15	—	1,23	75	50	0,15	—	1,23	75	50	0,15	—	1,23
Цветная капуста	60	30	0,36	0,06	0,90	60	30	0,36	0,06	0,90	60	30	0,36	0,06	0,90
Бобы зеленые . .	22	20	0,38	0,02	1,26	22	20	0,38	0,02	1,26	22	20	0,38	0,02	1,26
Лимон	$^1/_{10}$	10	0,05	—	0,08	$^1/_{10}$	10	0,05	—	0,08	$^1/_{10}$	10	0,05	—	0,08
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Желтки яичные	$^1/_5$	3	0,47	0,89	0,01	$^1/_6$	2,5	0,40	0,75	0,01	$^1/_8$	2	0,31	0,60	0,01
Итого. . .	—	253	15,50	19,38	9,70	—	227	12,10	14,66	9,67	—	202	8,68	9,94	9,64
	В—200 *К*—284					*В*—175 *К*—226					*В*—150 *К*—168				

Морковь и кабачки, очищенные от кожуры и нарезанные небольшими шпалками, тушить с маслом. Зеленые бобы, очищенные и разрезанные поперек на 1,5—2 см, и цветную капусту, разобранную на мелкие кочешки, отварить. Консервированные крабы выложить в кастрюлю, соединить с готовыми овощами, залить соусом № 397, прогреть под крышкой.

Перед отпуском посыпать рубленой зеленью.

№ 395

Тарталетки с крабами

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крабы консервированные . . .	100	80	13,12	1,52	—	75	60	9,84	1,14	—	60	40	6,56	0,76	—
Мука пшеничная	45	45	4,54	0,31	32,21	45	45	4,54	0,31	32,21	45	45	4,54	0,31	32,21
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Яйца	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Грибы маринованные или шампиньоны	27	20	0,98	0,04	0,72	27	20	0,98	0,04	0,72	13	10	0,49	0,02	0,36
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Простокваша . .	—	—	—	—	—	5	5	0,15	0,14	0,15	15	15	0,44	0,41	0,46
Лимон	15	15	0,08	—	0,13	10	10	0,05	—	0,08	—	—	—	—	—
Итого. . .	—	227	21,11	25,99	39,10	—	193	17,28	19,90	38,98	—	146	13,19	12,97	38,48
	В—200 *К*—489					*В*—170 *К*—416					*В*—120 *К*—336				

Из муки, масла, яиц и сметаны (или простокваши) приготовить тарталетки, как указано в № 1347. Консервированные крабы и порезанные шампиньоны положить в кастрюлю, залить соусом № 396, прокипятить. Крабы уложить в тарталетки, сверху положить шампиньоны, залить соусом, украсить ломтиком лимона и рубленой зеленью.

СОУСЫ

Вкусовые качества пищи во многом зависят от соусов, прибавляемых к различным блюдам. Соусы возбуждают аппетит, разнообразят блюда из вареных овощей, мяса и рыбы.

Соусом намного можно повысить пищевую ценность блюд, вводя в них высококалорийные продукты (яичные желтки, сливки, сметану, сливочное масло). Соусом можно изменить внешний вид блюд, придать им различную окраску путем добавления в соусы тушеной протертой моркови, томата и томатного сока, сока шпината и т. п.

Основой соусов являются: мясной сок, мясные и рыбные бульоны, овощные, крупяные и фруктовые навары, молоко и пшеничная или картофельная мука.

Мука для соусов берется не ниже 72% выхода.

Для приготовления соусов мука, соответственно диэте, либо поджаривается на масле или без него пассеруется до определенного цвета: для красных соусов — до коричневого цвета, а для белых — до светло-желтого. Пассеровка сухая без жира производится в духовом шкафу. Пассерованная мука заливается молоком, бульоном или водой, хорошо проваривается и в эту основу соусов вводятся разнообразные овощи и грибы, соответственно нарезанные.

Для ряда диэт мука не пассеруется, а разводится в части жидкости, предназначенной для соуса, и соединяется с остальной жидкостью, которая предварительно доводится до кипения, проваривается и заправляется теми или иными составными частями.

СОУСЫ К РЫБНЫМ И НЕКОТОРЫМ ДРУГИМ БЛЮДАМ

№ 396

Соус белый рыбный

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон рыбный № 189 . . .	100	100	0,60	0,24	—	100	100	0,60	0,24	—
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Коренья белые	13	10	0,20	0,20	0,52	13	10	0,20	0,20	0,52
Лук	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Итого . . .	—	130	1,45	8,87	4,60	—	125	1,40	4,67	4,57
	В—75 *К*—107					*В*—75 *К*—63				

Лук и очищенные коренья спассеровать на масле, добавить муку и пассеровать до светложелтого цвета; постепенно развести рыбным бульоном и варить на слабом огне не менее часа. Во время варки соус очищать от накипи. Готовый соус процедить сквозь холщевую салфетку или частое сито и зальезонить сливочным маслом (куском).

В готовый соус добавлять выпаренный (высаженный) сок, полученный от припускания рыбы.

Лук и очищенные коренья спассеровать на масле, добавить муку и пассеровать до светложелтого цвета; постепенно развести рыбным бульоном и варить на слабом огне не менее часа. Во время варки соус очищать от накипи. Готовый соус процедить сквозь холщевую салфетку или частое сито и зальезонить сливочным маслом (куском).

В готовый соус добавлять выпаренный (высаженный) сок, полученный от припускания рыбы.

№ 397

Соус рыбный паровой

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 396	75	75	1,45	8,87	4,60	70	75	1,40	4,67	4,57
Вино белое	10	10	—	—	—	5	5	—	—	—
Лимон	10	3	0,05	—	0,08	5	2	0,03	—	0,04
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Итого	—	93	1,55	13,07	4,71	—	85	1,46	7,19	4,63
	В—80 *К*—138					*В*—80 *К*—92				

В белый соус № 396 во время кипения добавить лимонную цедру, лимонный сок и вино, процедить сквозь холщевую салфетку и зальезонить сливочным маслом.

№ 398

Соус-рассол

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 396	60	60	1,16	7,08	3,68	60	60	1,12	3,72	3,64
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Огурцы соленые	25	15	0,03	0,03	0,12	15	10	0,02	0,02	0,08
Каперсы	10	5	0,20	—	—	10	5	0,20	—	—
Грибы маринованные	20	15	0,30	—	—	13	10	0,20	—	—
Коренья белые	13	10	0,2	0,2	0,52	13	10	0,20	0,2	0,52
Лимон	10	10	0,05	4,20	0,03	5	5	0,03	—	0,04
Итого	—	120	2,02	15,71	4,38	—	103	1,80	6,46	4,30
	В—100 *К*—172					*В*—100 *К*—85				

Огурцы очистить от кожуры и семян, нарезать «ромбиками», залить огуречным рассолом и бульоном и сварить до мягкости. Очищенные белые коренья нарезать мелкими брусочками, спассеровать на масле, залить бульоном, добавить бланшированные, шинкованные грибы и тушить 5 минут. Огурцы, грибы и коренья соединить с соусом № 396, кипятить 10—15 минут, зальезонить сливочным маслом. Украсить кусочком лимона.

Примечание. В соус-рассол можно добавить мелко нашинкованные рыбные хрящи.

№ 399

Соус из желтков и масла № 1

Показан на диэты № 2, 3, 6, 9, 11, 12 и 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	10	10	0,10	8,40	0,06
Желток яичный	1	16	2,50	4,77	0,08	¹/₃	5	0,78	1,49	0,02

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лимон	15	5	0,08	—	0,13	10	3	0,05	—	0,08
ука пшеничная	—	—	—	—	—	3	3	0,30	0,02	2,15
льон № 189	—	—	—	—	—	30	30	0,18	0,07	—
Итого	—	46	2,82	25,76	0,36	—	51	1,41	9,98	2,31
	В—45 *К*—252					*В*—45 *К*—108				

маслом, добавить лимонную цедру и проварить на пару, непрерывно

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	10	10	0,10	8,40	0,06
Желток яичный	1	16	2,50	4,77	0,08	½	5	0,78	1,49	0,02

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лимон	15	5	0,08	—	0,13	10	3	0,05	—	0,08
Мука пшеничная	—	—	—	—	—	3	3	0,30	0,02	2,15
Бульон № 189	—	—	—	—	—	30	30	0,18	0,07	—
Итого	—	46	2,82	25,76	0,36	—	51	1,41	9,98	2,31
	В—45 *К*—252					*В*—45 *К*—108				

Желтки смешать с размягченным маслом, добавить лимонную цедру и проварить на пару, непрерывно помешивая, не доводя до кипения. Когда масса сделается пышной и загустеет, — снять с огня, заправить солью и лимонным соком. Рекомендуется к рыбным, а также к овощным блюдам.

Примечание. В варианте II приготовить соус № 396, зальезонить маслом, желтком и лимонным соком.

№ 400 Соус из желтков и масла № 2

Показан на диэты № 2, 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 396	40	40	0,78	4,72	2,45	50	50	0,94	3,11	3,04
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Желток яичный	½	8	1,25	2,39	0,04	$^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02
Лимон	10	3	0,05	—	0,08	10	3	0,05	—	0,08
Итого	—	61	2,18	15,51	2,63	—	63	1,82	8,80	3,17
	В—65 *К*—164					*В*—65 *К*—102				

Желтки смешать с размягченным маслом и соединить с кипящим соусом № 396 или № 415, сильно размешивая, снять с огня и заправить лимонным соком.

№ 401

Соус из желтков и взбитых сливок

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яичные желтки	1	16	2,50	4,77	0,08	$^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
имон	15	5	0,08	—	0,13	10	3	0,05	—	0,08
ка пшеничная	—	—	—	—	—	3	3	0,30	0,02	2,15
ьон № 189	—	—	—	—	—	25	25	0,15	0,06	—
Итого	—	61	3,28	28,61	0,90	—	61	1,68	16,06	2,70
	В—60 *К*—283					*В*—60 *К*—166				

соединить со взбитыми сливками
| Сливки | 15 | 15 | 0,42 | 2,85 | 0,54 | 10 | 10 | 0,28 | 1,90 | 0,36 |
| Масло сливочное | 25 | 25 | 0,24 | 20,99 | 0,15 | 15 | 15 | 0,15 | 12,59 | 0,09 |

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лимон	15	5	0,08	—	0,13	10	3	0,05	—	0,08
Мука пшеничная	—	—	—	—	—	3	3	0,30	0,02	2,15
Бульон № 189	—	—	—	—	—	25	25	0,15	0,06	—
Итого . . .	—	61	3,28	28,61	0,90	—	61	1,68	16,06	2,70
	В—60 *К*—283					*В*—60 *К*—166				

Приготовить соус, как в № 399; перед отпуском соединить со взбитыми сливками.

№ 402 **Соус раковый**

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	10	10	0,10	8,40	0,06
Желток яичный	1 шт.	16	2,50	4,77	0,08	$^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02
Лимон	15	5	0,08	—	0,13	10	3	0,05	—	0,08
Мука пшеничная	3	3	0,30	0,02	2,15	5	5	0,50	0,03	3,58
Коренья белые	13	10	0,2	0,2	0,52	13	10	0,2	0,2	0,52
Лук репчатый	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон № 189	15	15	0,69	0,04	—	30	30	0,18	0,07	—
Раковая скорлупа	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Итого	—	89	3,46	26,02	3,47	—	78	1,86	9,79	4,70
	В—80 *К*—270					*В*—65 *К*—118				

Из желтков и масла приготовить соус, как № 399, в горячем состоянии соединить с приготовленным соусом № 396, заправить лимонным соком, зальезонить «раковым» маслом. (Раковый панцырь и клешни сварить, мелко истолочь в ступе и прожарить в сливочном масле, доводя последнее до розового цвета, залить водой, прокипятить, процедить сквозь сито, остудить, воду слить.)

№ 403

Соус раковый с вином

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	10	10	0,10	8,40	0,06
Желток яичный	1	16	2,50	4,77	0,08	$^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02
Лимон	15	15	0,08	—	0,13	5	2	0,03	—	0,04
Мука пшеничная	3	3	0,30	0,02	2,15	5	5	0,50	0,03	3,58

	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	10	10	0,10	8,40	0,06
Желток яичный	1	16	2,50	4,77	0,08	1/3	5	0,78	1,49	0,02
Лимон	15	15	0,08	—	0,13	5	2	0,03	—	0,04
Мука пшеничная	3	3	0,30	0,02	2,15	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Коренья белые	19	15	0,30	0,30	0,78	13	10	0,2	0,2	0,52
Бульон № 189	15	15	0,09	0,04	—	50	50	0,30	0,12	—
Лук репчатый	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Вино белое виноградное	15	15	—	—	1,8[1]	10	10	—	—	1,2[1]
Раковая скорлупа	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Итого	—	119	3,56	26,12	5,53	—	107	1,96	10,24	5,86
	В—70 К—293					В—70 К—135				

Приготовить соус № 396, лук и коренья нашинковать и, залив небольшим количеством рыбного навара и вином, кипятить 15—20 минут; затем соединить с соусом, прокипятить, зальезонить желтками и частью масла, процедить, заправить лимонным соком и «раковым» маслом (см. № 402).

---

[1] Алкоголь.

№ 404

Соус томатный рыбный

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Бульон № 189	100	100	0,60	0,24	—	100	100	0,60	0,24	—
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Морковь	7	5	0,03	0,01	0,37	7	5	0,03	0,01	0,37

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Коренья белые	13	10	0,20	0,20	0,52	13	10	0,20	0,20	0,52
Лук репчатый	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Томат-пюре	25	25	0,52	—	1,75	20	20	0,42	—	1,40
Итого	—	160	2,00	8,88	6,72	—	150	1,85	4,68	6,34
	В—75 *К*—118					*В*—75 *К*—77				

Муку спассеровать до светложелтого цвета, развести бульоном и кипятить. Лук, морковь и коренья спассеровать на масле вместе с томатом, соединить с соусом; прокипятить 20—30 минут, процедить и зальезонить сливочным маслом.

№ 405

Соус томатный с кореньями и вином

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 404	75	75	2,00	8,88	6,72	75	75	1,85	4,68	6,34
Морковь	13	10	0,07	0,02	0,74	7	5	0,03	0,01	0,37
Коренья белые	13	10	0,20	0,20	0,52	6	5	0,10	0,10	0,26

Соус № 404	75	75	2,00	8,88	6,72	75	75	1,85	4,68	6,34
Морковь	13	10	0,07	0,02	0,74	7	5	0,03	0,01	0,37
Коренья белые	13	10	0,20	0,20	0,52	6	5	0,10	0,10	0,26

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лимон	10	3	0,05	—	0,08	5	2	0,03	—	0,04
Вино белое виноградное 12°	15	15	—	—	1,8[1]	5	5	—	—	0,6[1]
Итого . . .	—	113	2,32	9,10	8,06	—	92	2,01	4,79	7,01

В—75 *К*—140

В—75 *К*—85

Морковь и коренья мелко нарезать кубиками, спассеровать на масле, залить вином, тушить под закрытой крышкой 5—7 минут, соединить с соусом, прокипятить и зальезонить маслом.

Рекомендуется к рыбным блюдам припущенным и фаршированным.

---

[1] Алкоголь.

№ 406

Соус русский

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 404	75	75	2,00	8,88	6,72	75	75	1,85	4,68	6,34
Огурцы соленые	25	15	0,03	0,03	0,12	25	15	0,03	0,03	0,12
Каперсы	20	10	0,40	—	—	10	5	0,20	—	—
Грибы маринованные . . .	14	10	0,20	—	—	7	5	0,10	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Оливки	15	10	—	—	—	7	5	—	—	—
Морковь	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74
Белые коренья	13	10	0,20	0,20	0,52	13	10	0,20	0,20	0,52
Итого	—	140	2,90	9,13	8,10	—	125	2,45	4,93	7,72
	В—110 *К*—130					*В*—100 *К*—87				

Морковь и белые коренья нарезать мелкими брусочками, спассеровать на масле и тушить. Огурцы очистить от кожуры и семян, нарезать ромбиками, отварить.

Оливки снять с косточек, грибы нашинковать, каперсы бланшировать. Все залить соусом, прокипятить, зальезонить маслом.

Примечание. В соус можно добавить нашинкованные рыбные хрящи.

№ 407

Соус томатный с грибами и раковыми шейками

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 404	75	75	2,00	8,88	6,72	75	75	1,85	4,68	6,34
Шампиньоны	35	25	1,22	0,05	0,90	20	15	0,75	0,03	0,54

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Раковые шейки или крабы	38	30	4,74	0,45	0,21	19	15	2,37	0,22	0,10
Вино столовое белое	10	10	—	—	1,2[1]	—	—	—	—	—
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	2	2	0,02	1,68	0,01
Судак	40	20	3,77	0,05	—	20	10	1,88	0,02	—
Яичный белок	$^1/_5$	6	0,75	0,02	0,04	$^1/_5$	6	0,75	0,02	0,04
Раковая скорлупа	5	5	—	—	—	5	5	—	—	—
Итого	—	176	12,53	13,65	7,90	—	128	7,62	6,65	7,03
	В—150 *К*—218					*В*—100 *К*—122				

В соус-томат № 404 добавить сок, полученный от припускания рыбы, и сок консервированных шампиньонов, хорошо высадить, зальезонить «раковым» маслом (см. № 402). На рыбу непосредственно перед отпуском положить шампиньоны, раковые шейки или крабы, кнели из судака и полить все соусом.

Вместо шампиньонов можно дать маринованные грибы. Рыбу под этим соусом хорошо припускать в белом вине. Дается к рыбам осетровых пород.

---

[1] Алкоголь.

408

Соус с грибами и вином

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кости рыбные	100	100	—	—	—	50	50	—	—	—
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Томат пюре	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Коренья белые	13	10	0,20	0,20	0,52	13	10	0,20	0,20	0,52
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	12	10	0,11	0,01	0,89
Вино белое 12°	10	10	—	—	1,2	—	—	—	—	—
Грибы маринованные	14	10	0,20	—	—	7	5	0,10	—	—
Итого	—	170	1,37	8,64	7,39	—	95	1,17	4,44	5,72
	В—75	К—124				В—75	К - 69			

Муку спассеровать до коричневого цвета, развести рыбным бульоном. Лук (5 г), коренья и томат спассеровать, соединить с соусом, кипятить 30—40 минут, процедить. Оставшийся лук, грибы или шампиньоны (свежие или консервированные) мелко изрубить, спассеровать на масле, залить вином, немного высадить, добавить процеженный соус, кипятить 5—7 минут, зальезонить маслом.

№ 409

Соус белый с желтками

Показан на диэты № 2, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Н	Б	Ж	У
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Н	Б	Ж	У
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яичный желток	½	8	1,25	2,39	0,04	⅓	5	0,78	1,49	0,02
Коренья белые	13	10	0,20	0,20	0,52	13	10	0,20	0,20	0,52
Лук	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Эстрагон	10	3	—	—	—	10	3	—	—	—
Итого	—	91	3,66	12,76	7,11	—	83	3,14	7,73	7,06
		В—70 *К*—163					*В*—70 *К*—113			

Муку спассеровать до светложелтого цвета, развести кипящим молоком и дать кипеть. Лук и коренья порезать мелкими кусочками, залить небольшим количеством рыбного бульона или экстракта, кипятить 15—20 минут, соединить с соусом, прокипятить, процедить, зальезонить желтками с маслом. Рекомендуется к рыбе в припущенном и запеченном виде.

№ 410

Соус яично-масляный с каперсами

Показан на диеты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	10	10	0,10	8,40	0,06
Желтки яичные	1	16	2,50	4,77	0,08	½	8	1,25	2,39	0,04
Лимон	10	3	0,05	—	0,08	10	3	0,05	—	0,08

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Каперсы	30	15	0,60	—	—	20	10	0,40	—	—
Соус № 396	—	—	—	—	—	20	20	0,38	2,36	1,22
Итого . . .	—	59	3,39	25,76	0,31	—	51	2,18	13,15	1,40
		В—55	*К*—255				*В*—50	*К*—137		

Из масла, желтков и лимона приготовить соус, как № 399, и в него добавить бланшированные каперсы в горячем виде. Отпускается к мясным и рыбным блюдам в припущенном виде.

Во II варианте добавляется соус № 396.

№ 411 Соус польский № 1

Показан на диэты № 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	10	10	0,10	8,40	0,06
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Лимон	10	3	0,05	—	0,08	10	3	0,05	—	0,08
Зелень петрушки	3	2	0,04	—	0,04	3	2	0,04	—	0,04
Соус № 396	—	—	—	—	—	30	30	0,58	3,54	1,84
Итого . . .	—	54	3,25	23,75	0,40	—	57	2,23	13,32	2,09
		В—55	*К*—236				*В*—55	*К*—141		

В растопленное сливочное масло положить нашинкованное крутое яйцо, рубленую зелень и лимонный сок. Подается к отварным рыбам (по-польски),

Во II варианте добавляется соус № 396.

№ 412

Соус польский № 2

Показан на диэты № 2, 11 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 396	75	75	1,45	8,87	4,60	75	75	1,40	4,67	4,57
Сливки 20%	10	10	0,28	1,90	0,36	—	—	—	—	—
Лимон	15	5	0,08	—	0,13	10	3	0,05	—	0,08
Зелень петрушки	3	2	0,04	—	0,04	3	2	0,04	—	0,04
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	⅛	6	0,73	0,69	0,03
Итого	—	104	3,31	12,15	5,10	—	86	2,22	5,36	4,72
	В—100 *К*—146					*В*—85 *К*—78				

Соус № 396 зальезонить сливками и маслом, добавить лимонный сок, рубленые яйца и зелень. Подавать к рыбе по-польски.

№ 413

Соус молочный № 1

Показан на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	½	24	2,92	2,78	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Зелень петрушки	4	3	0,06	—	0,06	4	3	0,06	—	0,06
Итого	—	87	5,65	12,97	9,88	—	80	4,14	7,39	9,79
			В—70 К—185					В—60 К—126		

Муку спассеровать на масле до светложелтого цвета, постепенно добавляя кипящее молоко, выбить, добавить сваренное вкрутую рубленое яйцо и зелень, хорошо вымешать.

Используется как фарш к мясным и рыбным блюдам.

№ 414

Соус молочный № 2

Показан на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Яичный желток	½	8	1,25	2,39	0,04	¼	4	0,63	1,19	0,02
Сыр	11	10	2,50	3,01	0,45	5	5	1,25	1,51	0,23
Итого	—	93	6,22	15,92	7,09	—	79	4,30	9,02	6,82
			В—75 К—202					В—65 К—129		

Готовить, как № 413; вместе с сырым желтком добавить тертый сыр. Используется для запекания мяса, рыбы и овощей.

Яичный желток	½	8	1,25	2,39	0,04	¼	4	0,63	1,19	0,02
Сыр	11	10	2,50	3,01	0,45	5	5	1,25	1,51	0,23
Итого	—	93	6,22	15,92	7,09	—	79	4,30	9,02	6,82
		В—75 *К*—202					*В*—65 *К*—129			

Готовить, как № 413; вместе с сырым желтком добавить тертый сыр. Используется для запекания мяса, рыбы и овощей.

№ 415

Соус молочный № 3

Показан на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	75	75	2,34	2,62	3,70	50	50	1,56	1,74	2,47
Бульон № 127	—	—	—	—	—	25	25	0,22	0,33	0,17
Яичный желток	¹/₅	3	0,47	0,89	0,01	¹/₈	2	0,31	0,60	0,01
Шиповник сухой	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Лимонная цедра	¹/₅	¹/₅	—	—	—	¹/₅	¹/₅	—	—	—
Итого	—	103	3,41	11,94	7,35	—	97	2,64	6,90	6,26
		В—75 *К*—155					*В*—75 *К*—100			

Муку пассеровать на масле до светложелтого цвета, постепенно ввести кипящее молоко, выбивая веселкой, добавить лимонную цедру, кипятить 5 минут, заправить желтком, смешанным с настоем шиповника (см. № 1527).

№ 416

Соус-провансаль

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло растительное	25	25	—	23,27	—	20	20	—	18,62	—
Яичные желтки	¹/₅	3	0,47	0,89	0,01	¹/₈	2	0,31	0,60	0,01

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Горчица заправленная	2	2	—	—	—	1	1	—	—	—
Уксус	По вкусу		—	—	—	По вкусу		—	—	—
Итого	—	30	0,47	24,16	0,01	—	23	0,31	19,22	0,01
	В—30 *К*—226					*В*—25 *К*—180				

Сырые желтки, горчицу и соль смешать и постепенно тонкой струйкой вливать масло (быстро помешивая веничком) и растирать соус. Когда масса начнет густеть, понемногу добавлять уксус. Масло для соуса должно быть комнатной температуры, иначе оно плохо эмульгируется. Соус держать в холодном месте.

Отпускать к мясным, рыбным и овощным блюдам. Провансаль можно готовить без горчицы.

№ 417

Соус-провансаль с огурцами и каперсами

Показан на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 416	30	30	0,47	24,16	0,01	25	25	0,31	19,22	0,01
Каперсы	10	5	0,20	—	—	10	5	0,20	—	—
Корнишоны[1]	17	10	0,02	0,02	0,08	17	10	0,02	0,02	0,08
Соя-кабуль	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Зелень петрушки	1	1	0,02	—	0,02	1	1	0,02	—	0,02
Итого	—	47	0,71	24,18	0,11	—	42	0,55	19,24	0,11
	В—45 *К*—228					*В*—40 *К*—181				

Каперсы, корнишоны и зелень мелко изрубить, положить в соус и добавить сою-кабуль.

Подавать к мясным и рыбным холодным, а также к рыбным горячим блюдам.

---

[1] Отход соуса.

Зелень петрушки	1	1	0,02	—	0,02	1	1	0,02	—	0,02
Итого	—	47	0,71	24,18	0,11	—	42	0,55	19,24	0,11
		В—45		К—228			В—40		К—181	

Каперсы, корнишоны и зелень мелко изрубить, положить в соус и добавить сою-кабуль.
Подавать к мясным и рыбным холодным, а также к рыбным горячим блюдам.

---

[1] Отход соуса.

№ 418

Соус-майонез

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 416	30	30	0,47	24,16	0,01	25	25	0,31	19,22	0,01
Желатин	1	1	0,82	—	—	1	1	0,82	—	—
Бульон № 127	50	50	0,45	0,65	0,35	40	40	0,36	0,52	0,28
Итого	—	81	1,74	24,81	0,36	—	66	1,49	19,74	0,29
		В—85		К—239			В—70		К—191	

В горячий мясной (или рыбный) бульон положить размоченный желатин, дать ему раствориться, процедить, на льду взбить веничком до пенистого состояния. Когда пена начнет густеть, добавить соус, хорошо вымешать.

Этим соусом заливаются рыбные холодные блюда.

№ 419

Соус-провансаль со шпинатом

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 416	30	30	0,47	24,16	0,01	25	25	0,31	19,22	0,01
Соя-кабуль	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Шпинат	13	10	0,24	0,04	0,30	7	5	0,12	0,02	0,15
Итого	—	41	0,71	24,20	0,31	—	31	0,43	19,24	0,16
		В—35		К—229			В—25		К—181	

Шпинат отварить, откинуть, протереть сквозь частое сито, положить в соус, добавить сою-кабуль.

Примечание. При введении в соус взять 6 г сырого шпината, истолочь его в ступке, протереть и положить в соус.

Подавать к холодным мясным блюдам.

№ 420

Соус-провансаль со свежими помидорами

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 416	30	30	0,47	24,16	0,01	25	25	0,31	19,22	0,01
Соя-кабуль	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Помидоры	24	20	0,12	0,03	0,65	18	15	0,09	0,02	0,49
Итого	—	51	0,59	24,19	0,66	—	41	0,40	19,24	0,50
	В—45 К—230					В—30 К—182				

Зрелые помидоры разрезать пополам, слегка выжать из них сок и протереть сквозь сито. Протертые помидоры постепенно добавлять в соус.

№ 421

Соус-маринад

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	5	5	—	4,65	—
Томат-пюре	20	20	0,42	—	1,40	10	10	0,21	—	0,70
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	18	15	0,16	0,01	1,33
Морковь	63	50	0,35	0,12	3,71	42	35	0,24	0,08	2,60
Коренья белые	25	20	0,40	0,40	1,04	19	15	0,30	0,30	0,78
Сахар	5	5	—	—	4,74	3	3	—	—	2,83

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Уксус	По вкусу					По вкусу				
Зелень петрушки	7	5	0,10	—	0,10	7	5	0,10	—	0,10
Итого	—	125	1,49	9,85	12,76	—	88	1,01	5,04	8,34
	В—150 К—150					В—120 К—85				

Морковь и белые коренья нарезать «соломкой» или «звездочкой», спассеровать на масле с томатом и шинкованным луком, залить рыбным бульоном или кипятком, добавить сахар, уксус, лавровый лист, пе

Масло растительное	10	10	—	9,31	—	5	5	—	4,65	—
Томат-пюре	20	20	0,42	—	1,40	10	10	0,21	—	0,70
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	18	15	0,16	0,01	1,33
Морковь	63	50	0,35	0,12	3,71	42	35	0,24	0,08	2,60
Коренья белые	25	20	0,40	0,40	1,04	19	15	0,30	0,30	0,78
Сахар	5	5	—	—	4,74	3	3	—	—	2,83

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Уксус	По вкусу					По вкусу				
Зелень петрушки	7	5	0,10	—	0,10	7	5	0,10	—	0,10
Итого	—	125	1,49	9,85	12,76	—	88	1,01	5,04	8,34
	В—150 К—150					В—120 К—85				

Морковь и белые коренья нарезать «соломкой» или «звездочкой», спассеровать на масле с томатом и нашинкованным луком, залить рыбным бульоном или кипятком, добавить сахар, уксус, лавровый лист, перец и тушить до готовности.

Готовый маринад держать в холодном месте. Подавать к разным рыбным и овощным блюдам «под маринадом».

№ 422 Соус-маринад прозрачный белый

Показан на диеты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло растительное	10	10	—	9,31	—	5	5	—	4,65	—
Лук репчатый	30	25	0,27	0,02	2,22	24	20	0,22	0,02	1,77
Морковь	19	15	0,10	0,03	1,11	19	15	0,10	0,03	1,11
Коренья белые	19	15	0,30	0,3	0,78	19	15	0,30	0,30	0,78
Уксус	По вкусу					По вкусу				
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Зелень петрушки	7	5	0,10	—	0,10	7	5	0,10	—	0,10
Итого	—	75	0,77	9,66	8,95	—	65	0,72	5,00	8,50
	В—150 К—129					В—120 К—84				

Коренья, нашинкованные «соломкой», спассеровать на масле с шинкованным луком, залить бульоном или кипятком, добавить специи, сахар и уксус и довести до готовности.

Маринад держать в фарфоровой или стеклянной посуде в холодном месте.

Специи: лавровый лист, перец, гвоздика, корица — по вкусу.

№ 423

Желе мясное или рыбное (ланспиг)

Показано на диэты № 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бульон	75	75	0,67	0,97	0,52
Желатин	3	3	2,47	—	—
Яичный белок	$^1/_3$	10	1,25	0,02	0,08
Уксус			По вкусу		
Итого	—	88	4,39	0,99	0,60

В — 80 *К* — 30

Вскипятить $^2/_3$ бульона, $^1/_3$ холодного бульона соединить с размоченным желатином, сырым белком и уксусом, влить в кипящий бульон, помешивая веселкой, чтобы не пригорело. Закрыть крышкой, довести на слабом огне до кипения, процедить сквозь салфетку, остудить. Желе используется для заливки (рыбы, мяса или овощей), а также для гарнира в рубленом виде.

№ 424

Соус горчичный

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло растительное	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Яичный желток	$^1/_2$	8	1,25	2,39	0,04	$^1/_4$	4	0,63	1,19	0,02
Горчица заправленная	10	10	—	—	—	5	5	—	—	—

оказан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло растительное	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—
Яичный желток	1/2	8	1,25	2,39	—	1/4	4	0,63	1,19	—
Горчица заправленная	10	10	—	—	0,04	5	5	—	—	0,02

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сахар	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83
Уксус	15	15	—	—	—	20	20	—	—	—
Итого	—	51	1,25	16,35	2,87	—	42	0,63	10,50	2,85
		В — 50		К — 169			В — 40		К — 112	

Желтки крутого яйца протереть сквозь сито, смешать с горчицей, хорошо растереть веселкой и постепенно (струей) вводить масло и уксус.

№ 425

Заправка к селедке

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 416	10	10	0,16	8,05	—
Горчица	1	1	—	—	—
Уксус	20	20	—	—	—
Сахар	1	1	—	—	0,94
Итого	—	32	0,16	8,05	0,94
			В — 30	К — 79	

Горчицу растереть с сахаром, добавить соус № 416 и развести уксусом.

№ 426

Соус-хрен с уксусом

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Хрен	50	30	0,45	0,03	2,40	33	20	0,30	0,02	1,60
Уксус	40	40	—	—	—	50	50	—	—	—
Сахар	3	3	—	—	2,83	5	5	—	—	4,72
Соль	По вкусу					По вкусу				
Итого	—	73	0,45	0,03	5,23	—	75	0,30	0,02	6,32
	В — 70 *К* — 23					*В* — 70 *К* — 27				

Хрен натереть на мелкой терке, залить уксусом, добавить сахар и соль. Держать в фарфоровой или стеклянной закрытой посуде в холодном месте.

№ 427

Соус-хрен с яблоками

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Хрен	25	15	0,22	0,01	1,20	33	20	0,30	0,02	1,60
Яблоки	35	25	0,07	—	2,73	21	15	0,04	—	1,64
Уксус	40	40	—	—	—	40	40	—	—	—
Сахар	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83
Итого	—	83	0,29	0,01	6,76	—	78	0,34	0,02	6,07
	В — 80 *К* — 29					*В* — 75 *К* — 26				

Яблоки очистить от кожуры, удалить семечки. Хрен и яблоки натереть на мелкой терке, залить **уксусом**, добавить сахар и соль, сложить в стеклянную посуду. Закрыть и держать на холоде до подачи.

Подавать к холодному мясу или как заправку к салату из свеклы.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

Мясо весьма ценный продукт в питании здорового и больного человека. Оно содержит от 14 до 20% полноценного белка, соли железа, некоторые витамины и другие вещества.

Мясные блюда готовятся из сырого, слегка прожаренного, полупроваренного или вареного мяса.

В настоящем отделе представлено большое количество разнообразных блюд. Как и в других отделах, в рецептуре изготовления блюд не указаны поваренная соль и специи, которые должны прибавляться согласно показаниям к той или другой диэте.

Разделка туши крупного рогатого скота

Вся туша делится на 13 частей.

Передняя часть туши делится на: 1) шею, 2) лопатки, 3) толстый край — антрекот, 4) покромку, 5) грудинку, 6) челышко; задняя часть — на: 7) тонкий край — ростбиф, 8) вырезку — филе, 9) пашину, 10) внутреннюю — ссек, 11) наружную — огузок, 12) наружную — горбушка и 13) боковую — яблоко и голяшки.

Из передней части туши отбирается мясо для варки супов (челышко, грудинка), для блюд, приготовляемых из отварного мяса (пудинги, суфле), для мясных фаршей (пирогов, пирожков, блинчиков), для мясной рубки и т. д. Антрекот—толстый край—вырезается для приготовления порционно жареных мясных блюд и жаренья или тушения в целом виде.

Из задней части готовится более широкий ассортимент блюд. Заднюю ногу надо разобрать на указанные выше 7 частей: вырезка-филе зачищается от сухожилий и предназначается для жаренья порционными кусками и в целом виде. Вырезка имеет нежные мышечные волокна и не требует длительной тепловой обработки. Ростбиф—тонкий край—так же как и антрекот, относится к мягким сортам мяса. Из него готовят порционные блюда, не требующие длительного тушения и варки. Остальные части задней ноги разрезают на куски, порции, вдоль мышечных волокон длиной в 10 — 20 см одинаковой толщины, весом в 1,5 — 2 кг. Такие куски идут для тушеного и отварного мяса и для нарезки на блюда, готовящиеся по одному или два куска на порцию. Из мяса задней ноги готовят беф-строганов, гуляш и мясную котлетную рубку с добавлением не более 20% хлеба или других пищевых продуктов. Голяшка имеет много клейковины и идет для приготовления крепких бульонов, мясных фаршей и приготовления блюд из отварного мяса.

Туша крупного рогатого скота поступает в пищевой блок в большинстве случаев разрубленной на четыре части; их необходимо хорошо промыть в проточной воде, для чего в мясоразборочной должен быть душ, под душем — крючок, на который вешается четверть туши, которая тщательно промывается щеткой. После промывки тушу необходимо вытереть чистым, сухим полотенцем и только после этого приступить к разделке. Нельзя замачивать мясо в воде и мыть мелкими кусками, так как при этом мясо теряет много ценных пищевых веществ

Мясную рубку необходимо готовить непосредственно перед разделкой и жаркой. При длительном хранении рубка обсеменяется микробами и может вызвать пищевое отравление.

Варят мясо двумя способами. Если из мяса надо извлечь возможно больше экстрактивных (вкусовых) веществ и пуриновых оснований, мясо заливают холодной водой и медленно доводят до кипения; в этом случае получится крепкий бульон и хорошо вываренное мясо. Если нужно мясо, в котором сохранилось бы больше вкусовых веществ, то мясо кладут в кипящую воду и варят при тихом кипении. При варке мяса и мясных костей с бульона периодически снимают пену и жир (чтобы бульон не имел привкуса сала); пену, содержащую полноценный белок, необходимо использовать, прибавляя ее в мясные фарши, гречневую кашу и т. д.

Свиная туша делится на четыре части: задние ноги (окорока), передние ноги (лопатки), корейки и грудинки. Окорока и корейки жарят в целом виде, подают с различными соусами и гарнирами (горячими и холодными). Из корейки приготовляют отбивные и натуральные котлеты, отбивные зразы и рулеты и т. д. Из грудинки готовят рагу, фаршированную и отварную грудинку, бигос и др. Из свиных обрезков готовят котлетную рубку и фарши для пирогов и пирожков. В лечебном питании для большинства диэт свинина не показана.

Телячья и баранья туши делятся на пять частей: задние ноги (жиго), передние ноги (лопатки), корейки, грудинки и шею.

Из телятины и баранины почти все блюда готовятся одинаково. Баранина, как и свинина, для большинства диэт не показана; из телятины же можно готовить разнообразные блюда при всех заболеваниях.

Домашняя птица в большинстве случаев поступает очищенной от перьев. Перед обработкой птицу надо натереть мукой и опалить на огне, но так, чтобы не закоптить, так как птицу трудно отмыть от копоти. После опалки птицу промывают, обрубают ей ноги, крылья и голову; вдоль шеи со стороны спины делают надрез, отрезают шею (не отрезая кожи), вынимают зоб и внутренности, перерезают кожу в 10 см от тушки, чтобы кожа закрывала зобное отверстие; затем птицу зашивают шпагатом или заправляют в «карман», т. е. в брюшке прорезают дырочки и заправляют в них ножки. Подготовленную птицу варят или жарят, как и другие мясные продукты. Из кур готовят отбивные котлеты, куриную рубку и другие изделия. По химическому составу мясо птицы почти не отличается от мяса животных, поэтому в лечебном питании мясу птицы предпочтения не дается.

Дичь пернатую ощипывают от перьев и в дальнейшем с ней поступают так же, как и с домашней птицей.

Заяц в большинстве поступает без шкурки. Зайца необходимо хорошо промыть, отрезать лопатки, шею и грудинку, промыть и замочить в воде на 2—3 часа; затем еще раз промыть, срезать ухожилия, нашпиговать и изжарить обычным способом.

Кролик разрезается так же, как и заяц. Сухожилий на кролике нет, из него можно готовить такие же блюда, как из телятины.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

№ 428

Котлеты мясные рубленые, жареные

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Хлеб белый . . .	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Масло топленое .	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—	5	5	—	4,76	—
Сухари белые . .	12	12	0,97	0,14	6,99	12	12	0,97	0,14	6,99	12	12	0,97	0,14	6,99
Итого. . .	—	147	21,73	19,83	18,87	—	122	17,81	14,02	18,73	—	92	13,60	8,17	15,80
	В — 130 *К* — 351					*В* — 105 *К* — 280					*В* — 75 *К* — 196				

Мясо очистить от жира и сухожилий, провернуть через мясорубку, смешать с черствым белым хлебом, размоченным в холодной воде, и еще дважды провернуть через мясорубку, посолить, добавить 25 г воды и хорошо выбить, разделать котлеты по две штуки на порцию, обвалять в толченых сухарях, обжарить в раскаленном масле с обеих сторон и поставить на 5—7 минут в духовой шкаф для дожаривания.

Примечания: 1) если нет противопоказаний, в рубку можно добавлять пассерованный или сырой лук, перец или чеснок;

2) хлеб можно размачивать в молоке;

3) если хлеб размочен в молоке, не рекомендуется добавлять лук и чеснок;

4) если мясо тощее, можно добавлять 5 г сливочного масла на порцию;

5) мясная рубка впитывает 25—30% жидкости (воды или молока).

Мясную рубку не рекомендуется называть фаршем.

№ 429

Котлеты мясные рубленые, паровые

Показаны на диэты № 1б, 1, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 12, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мясо говяжье	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53
Хлеб белый	25	25	1,45	0,11	14,02	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	160	25,12	19,10	14,91	—	130	20,86	13,82	11,94	—	105	16,89	8,56	11,77
	В — 120 К — 342					В — 100 К — 263					В — 80 К — 197				

Мясную рубку приготовить, как указано в № 428, разделать по две штуки на порцию влажными руками, придать форму котлет, уложить на решетку парового котла и довести до готовности (держать на пару 10—15 минут). Подавать со сливочным маслом.

№ 430

Котлеты мясные рубленые, запеченные в сметане

Показаны на диэты № 2, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра — на диэты № 7 и 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мясо говяжье	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Хлеб белый	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сыр швейцарский	5	5	1,25	1,51	0,23	5	5	1,25	1,51	0,23	3	3	0,75	0,90	0,14
Бульон вегетарианский	65	65	—	—	—	70	70	—	—	—	75	75	—	—	—
Итого . . .	—	235	23,33	25,50	16,60	—	205	19,09	17,87	16,10	—	173	14,20	10,78	12,89
		В — 170		*К* — 401			*В* — 145		*К* — 310			*В* — 120		*К* — 211	

Приготовить паровые котлеты, как указано в № 429, уложить на сковороду или противень, смазанный маслом, залить сметанным соусом № 786, приготовленным на вегетарианском бульоне, засыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу.

№ 431 **Котлеты мясные рубленые паровые, запеченные в молочном соусе**

Показаны на диэты № 2, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра — на диэты № 1, 7б, 7, 10а, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Хлеб белый . . .	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	150	15	0,87	0,07	8,41
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,09	5	5	0,05	4,20	0,03
Сыр	9	8	2,00	2,41	0,36	5	5	1,25	1,51	0,23	3	3	0,75	0,90	0,14
Итого. . .	—	228	25,91	23,24	19,86	—	200	21,19	17,09	19,56	—	168	16,43	11,19	16,51
		В — 170		*К* — 404			*В* — 150		*К* — 326			*В* — 130		*К* — 239	

Котлеты приготовить, как указано в № 429, уложить на смазанную маслом сковороду или противень, залить молочным соусом № 780, засыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу.

№ 432

Котлеты мясные по-охотничьи

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15; без лука и грибов — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Дичь	250	100	19,60	5,33	0,67	200	80	15,68	4,27	0,53	150	60	11,76	3,20	0,40
Хлеб белый	20	20	1,16	0,09	11,21	—	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат пюре	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Лук репчатый	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Грибы свежие	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54	13	10	0,49	0,02	0,36
Петрушки зелень	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого	—	180	22,66	18,09	17,80	—	150	18,45	12,83	17,45	—	115	13,94	7,53	14,31
	В — 210 К — 334					В — 175 К — 267					В — 130 К — 186				

Котлеты приготовить, как указано в № 428, залить соусом № 751, посыпать рубленой зеленью.

Примечание. Охотничьи котлеты готовят из дичи. Можно в мясную рубку добавить **10 г** печени и 5 г творога на порцию и говяжьи котлеты приобретут вкус и запах дичи.

Итого . . .	—	180	22,66	18,09	17,80	—	150	18,45	12,83	17,45	—	115	13,94	7,53	14,31
	В — 210		К — 334				В — 175		К — 267			В — 130		К — 186	

Котлеты приготовить, как указано в № 428, залить соусом № 751, посыпать рубленой зеленью.

Примечание. Охотничьи котлеты готовят из дичи. Можно в мясную рубку добавить 10 г печени и 5 г творога на порцию и говяжьи котлеты приобретут вкус и запах дичи.

№ 433

Биточки мясные жареные в сметанном соусе

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Хлеб белый . . .	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Бульон мясной	60	60	0,54	0,78	0,42	70	70	0,63	0,91	0,49	80	80	0,72	1,04	0,56
Сухари белые . .	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97
Итого . . .	—	237	23,59	24,91	23,76	—	212	19,44	17,41	23,33	—	187	15,14	11,06	20,28
	В — 190		*К* — 426			*В* — 165		*К* — 327			*В* — 145		*К* — 248		

Мясную рубку приготовить, как указано в № 428, разделить на три части, обвалять в толченых сухарях, придать форму круглого биточка, обжарить в масле, полить сметанным соусом № 762.

На гарнир рекомендуется картофельное пюре или отварной картофель целиком.

№ 434 Биточки мясные паровые в витаминном соусе

Показаны на диэты № 1, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53
Хлеб белый . . .	25	25	1,45	0,11	14,02	25	25	1,45	0,11	14,02	20	20	1,45	0,11	14,02
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	5	10	0,10	8,40	0,09	5	5	0,05	4,20	0,03
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Шиповник сушеный	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Итого. . .	—	245	27,32	20,92	22,45	—	220	23,35	15,66	22,32	—	190	19,38	10,40	22,12
	В — 170 *К* — 399					*В* — 160 *К* — 333					*В* — 140 *К* — 267				

Мясную рубку № 428 разделать по две штуки на порцию влажными руками, придать круглую форму и на пару довести до готовности. Шиповник размельчить, залить 25 г кипятка и оставить стоять в течение 3—4 часов, затем процедить, соединить с мукой и вылить в кипящее молоко. Дать вскипеть, процедить, добавить морковный сок, зальезонить маслом, вымешать и полить биточки.

Отпускать рекомендуется с несколькими пюреобразными овощными гарнирами.

№ 435 Биточки мясные, запеченные в сметане с кабачками

Показаны на диэты № 2, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра — на диэты № 1, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Хлеб белый . . .	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Бульон овощной	60	60	—	—	—	70	70	—	—	—	80	80	—	—	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сыр швейцарский	5	5	1,25	1,51	0,23	5	5	1,25	1,51	0,23	3	3	0,75	0,90	0,14
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Кабачки	150	100	0,31	—	2,45	165	110	0,34	—	2,70	180	120	0,38	—	2,94
Итого. . .	—	330	23,64	25,50	19,05	—	315	19,43	17,87	18,80	—	298	14,58	10,78	15,83
	В — 240 *К* — 412					*В* — 210 *К* — 323					*В* — 175 *К* — 225				

Приготовить паровые биточки, как в № 434. Кабачки очистить, разрезать на две части в виде колец, вырезать сердцевину и отварить до полуготовности. В вареные кабачки вложить готовые биточки, положить на смазанную маслом сковороду, залить сметанным соусом № 762, засыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу.

№ 436

Зразы мясные рубленые

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Сухари	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97	15	15	1,21	0,18	8,71
Хлеб белый . . .	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Грибы свежие . .	26	20	0,98	0,04	0,72	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54
Итого . . .	—	216	26,06	20,97	21,85	—	178	21,06	14,79	21,20	—	142	16,31	9,07	19,78
	В — 140 *К* — 391					*В* — 115 *К* — 311					*В* — 85 *К* — 232				

Мясную рубку № 428 разделать в виде блина и нафаршировать шинкованным луком и грибами, обжаренными на масле и смешанными с вареным рубленым яйцом и рубленой зеленью.

Нафаршировав зразы, свернуть их в виде пирожка, соединив края рубки, обвалять в толченых сухарях, обжарить на масле и на 5—7 минут поставить в духовой шкаф.

На гарнир рекомендуется гречневая рассыпчатая каша. Можно давать и другие гарниры.

Примечание. Зразы можно панировать в муке и после обжаривания заливать мясным соусом и в духовом шкафу доводить до готовности.

В — 140 К — 391

14,79 | 21,20

В — 115 К — 311

— | 142 | 16,31 | 9,07 | 19,78

В — 85 К — 232

Мясную рубку № 428 разделать в виде блина и нафаршировать шинкованным луком и грибами, обжаренными на масле и смешанными с вареным рубленым яйцом и рубленой зеленью.

Нафаршировав зразы, свернуть их в виде пирожка, соединив края рубки, обвалять в толченых сухарях, обжарить на масле и на 5—7 минут поставить в духовой шкаф.

На гарнир рекомендуется гречневая рассыпчатая каша. Можно давать и другие гарниры.

Примечание. Зразы можно панировать в муке и после обжаривания заливать мясным соусом и в духовом шкафу доводить до готовности.

№ 437

Тефтели мясные с рисом

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Мука пшеничная	15	15	1,51	0,10	10,74	10	10	1,01	0,07	7,16	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло топленое	15	15	—	14,26	—	10	10	—	9,5	—	5	5	—	4,75	—
Лук	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	48	40	0,25	0,06	1,31	35	30	0,19	0,05	0,98
Шпинат	20	15	0,36	0,06	0,44	20	15	0,36	0,06	0,44	20	15	0,36	0,06	0,44
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Перец болгарский, стручки	27	20	0,22	0,02	0,92	27	20	0,22	0,02	0,92	27	20	0,22	0,02	0,92
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Чеснок	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Бульон мясной .	100	100	0,90	1,30	0,70	100	100	0,90	1,30	0,70	100	100	0,90	1,30	0,70
Итого. . .	—	371	24,35	21,36	28,46	—	331	19,87	15,50	24,42	—	291	15,38	9,62	20,38
	В — 235 *К* — 415					*В* — 185 *К* — 326					*В* — 145 *К* — 236				

Мясо провернуть 2—3 раза через мясорубку, смешать с вареным рассыпчатым рисом и 10 г мелко нарубленного пассерованного лука, добавить 20 г воды, хорошо выбить, разделить на 3—4 части, обвалять в 10 г муки, придать форму шариков и обжарить в масле.

Оставшиеся 10 г лука мелко изрубить и спассеровать с мелко нарезанными помидорами, смешать с шинкованным перцем, салатом, шпинатом и чесноком, положить в мясной соус № 741, заправить по вкусу, залить обжаренные тефтели, прокипятить, засыпать рубленой зеленью и отпустить.

Примечание. Гарнир к тефтелям не дается, так как их объем увеличивает рис, положенный внутрь и соус, богатый лиственной зеленью и помидорами.

№ 433

Рулет мясной, запеченный в молочном соусе

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Хлеб белый . . .	15	15	0,87	0,07	8,41	15	15	0,87	0,07	8,41	10	10	0,58	0,05	5,61
Яйца	$^{1}/_{2}$	24	2,92	2,76	0,13	$^{1}/_{3}$	16	1,95	1,84	0,09	$^{1}/_{4}$	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Сухари белые . .	5	5	0,40	0,06	2,90	5	5	0,40	0,06	2,90	5	5	0,40	0,06	2,90
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Сыр швейцарский	5	5	1,25	1,51	0,23	5	5	1,25	1,51	0,23	3	3	0,75	0,90	0,14
Итого. . .	—	244	27,53	24,11	20,54	—	211	22,59	17,94	20,33	—	175	17,34	11,58	17,26
	В — 190 *К* — 421					*В* — 160 *К* — 343					*В* — 125 *К* — 250				

Мясную рубку приготовить, как в № 428, добавить в нее половинное количество сырых яиц, хорошо выбить, разложить тонким слоем в 1,5 см на смоченную водой салфетку, положить фарш — пассерованный лук, смешанный с вареным рубленым яйцом, рубленой зеленью и толчеными сухарями. Нафаршированный рулет завернуть в виде колбасы, выложить на смазанный маслом противень, покрыть молочным соусом № 769, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

В — 190 К — 421	В — 160 К — 343	В — 125 К — 250

Мясную рубку приготовить, как в № 428, добавить в нее половинное количество сырых яиц, хорошо выбить, разложить тонким слоем в 1,5 см на смоченную водой салфетку, положить фарш — пассерованный лук, смешанный с вареным рубленым яйцом, рубленой зеленью и толчеными сухарями. Нафаршированный рулет завернуть в виде колбасы, выложить на смазанный маслом противень, покрыть молочным соусом № 769, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

№ 439

Шницель мясной рубленый жареный

Показан на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мясо говяжье . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Хлеб белый . . .	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Масло топленое	15	15	—	14,26	—	10	10	—	9,51	—	5	5	—	4,75	—
Сухари белые . .	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97
Итого. . .	—	147	21,73	19,82	18,85	—	122	17,81	14,01	18,71	—	92	13,60	8,16	15,78
	В — 130 К — 351					В — 105 К — 280					В — 75 К — 196				

Мясную рубку № 428 обвалять в толченых сухарях, разбить тонко ножом, придать продолговатую овальную форму, обжарить на масле. Жарить шницель не более 5 минут. Подавать прямо со сковороды. Заранее жарить не рекомендуется, это ухудшает вкус шницеля.

№ 440

Шницель мясной рубленый паровой с яйцом

Показан на диеты № 1, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без яйца — на диэты № 4, 5а, 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мясо говяжье . .	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53
Хлеб белый . . .	25	25	1,45	0,11	14,02	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	1	48	5,84	5,52	0,26	1	48	5,84	5,52	0,26	1	48	5,84	5,52	0,26
Итого. . .	—	208	30,96	24,62	15,17	—	178	26,70	19,34	12,20	—	153	22,73	14,08	12,03
	В — 120 К — 418					В — 100 К — 339					В — 80 К — 273				

Из мясной рубки № 428 влажными руками разделать один овальный шницель толщиной менее 1 см и на пару довести до готовности.

В смазанную маслом луженую сковороду выпустить сырое яйцо и в паровом котле довести белок до затвердения; желток должен остаться мягким. Готовое яйцо выложить широким ножом или лопаточкой на шницель, полить сливочным маслом и отпустить.

На гарнир идут овощные пюре из картофеля, моркови, тыквы, кабачков, цветной капусты, зеленого горошка и смешанного овощного пюре. Рекомендуется также разваренный в молоке рис, домашняя лапша и вермишель.

Вышеуказанные гарниры идут ко всем мясным паровым блюдам, кроме блюд на диэту № 4.

№ 441

Биточки мясные рубленые паровые с чесноком

Показаны на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17
Чеснок	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого. . .	—	126	20,40	18,04	7,93	—	101	16,43	12,79	7,76	—	76	12,46	7,52	7,60
	В — 100 *К* — 284					*В* — 80 *К* — 218					*В* — 60 *К* — 152				

Мясо, очищенное от жира и сухожилий, вместе с чесноком провернуть 3—4 раза через частую решетку мясорубки. Из риса сварить вязкую кашу, остудить, смешать с провернутым мясом, хорошо выбить, разделить на две-три части, влажными руками придать форму круглых биточков и на пару довести до готовности.

Отпускать со сливочным маслом, кусочком или распущенным.

№ 442

Котлеты мясные в конверте

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Хлеб пшеничный	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Итого. . .	—	155	24,83	19,08	12,10	—	130	20,86	13,82	11,94	—	100	16,60	8,54	8,97
	В—120 *К*—329					*В*—100 *К*—263					*В*—80 *К*—184				

Мясную рубку № 428 разделить на две части, влажными руками придать форму котлет, положить на лист пергаментной бумаги, смазанный маслом или смоченный водой, края бумаги соединить, завернуть в виде ватрушки, обжарить с обеих сторон на масле и поставить на 5 минут в духовой шкаф для дожаривания.

Перед подачей осторожно разорвать бумагу, выложить котлету вместе с ее соком на тарелку, стараясь чтобы жир, в котором жарилась котлета, не попал в готовое блюдо.

Примечание. В конверте можно жарить также куриные и рыбные котлеты.

Мясную рубку № 428 разделить на две части, влажными руками придать форму котлет, положить на лист пергаментной бумаги, смазанный маслом или смоченный водой, края бумаги соединить, завернуть в виде ватрушки, обжарить с обеих сторон на масле и поставить на 5 минут в духовой шкаф для дожаривания.

Перед подачей осторожно разорвать бумагу, выложить котлету вместе с ее соком на тарелку, стараясь чтобы жир, в котором жарилась котлета, не попал в готовое блюдо.

Примечание. В конверте можно жарить также куриные и рыбные котлеты.

№ 443

Котлеты мясные паровые с рисом

Показаны на диэты 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15; с протертым рисом — на диэты № 1, 1б, 4, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого. . .	—	145	24,32	19,11	8,06	—	120	20,35	13,85	7,90	—	95	16,38	8,59	7,73
	В—120 *К*—310					*В*—100 *К*—245					*В*—80 *К*—179				

Способ приготовления такой же, как в № 441, но вместо круглого биточка придать форму котлеты; исключается чеснок.

№ 444

Кнели мясные паровые с рисом

Показаны на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; с протертым рисом — на диэты № 1, 4, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сливки	25	25	0,70	4,75	0,90	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23
Итого. . .	—	170	25,02	23,86	8,96	—	145	21,13	14,72	9,13	—	120	17,16	9,46	8,96
	В—120 *К*—361					*В*—100 *К*—261					*В*—80 *К*—195				

Мясо тщательно очистить от жира и сухожилий, провернуть 3—4 раза через частую решетку мясорубки, смешать с холодной рисовой разваренной кашей, протертой сквозь сито, сложить в кастрюлю и деревянной веселкой выбить, постепенно подливая сливки или молоко.

Двумя столовыми ложками разделать небольшие клецки-кнели, выложить в смазанный маслом или смоченный водой противень, залить водой, поставить на огонь, дать вскипеть, вынуть шумовкой из воды, полить распущенным маслом и отпустить.

№ 445

Колбаса мясная с чесноком

Показана на диэты № 4, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	160	120	23,52	6,40	0,80	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17

Показана на диэты № 4, 14

Наименование продуктов	I вариант Бр	Нт	Б	Ж	У	II вариант Бр	Нт	Б	Ж	У	III вариант Бр	Нт	Б	Ж	У
Мясо говяжье . .	160	120	23,52	6,40	0,80	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант Бр	Нт	Б	Ж	У	II вариант Бр	Нт	Б	Ж	У	III вариант Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Чеснок	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—
Итого. . .	—	152	24,64	19,16	11,65	—	102	16,43	12,79	7,76	—	77	12,46	7,52	7,60
	В—120 К—327					В—80 К—218					В—60 К—152				

Мясо, очищенное от жира и сухожилий, провернуть вместе с чесноком через частую решетку мясорубки 3—4 раза, смешать с вареным рассыпчатым рисом, хорошо выбить, выложить на влажную марлю, завернуть в виде колбасы, завязать края марли и на пару довести до готовности. Готовую колбасу вынуть из марли, разрезать по 2—3 куска на порцию, полить сливочным маслом и отпустить.

До отпуска колбаса должна быть закрыта крышкой или марлей.

№ 446

Фрикадельки мясные паровые

Показаны на диэты № 1б, 1, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант Бр	Нт	Б	Ж	У	II вариант Бр	Нт	Б	Ж	У	III вариант Бр	Нт	Б	Ж	У
Мясо говяжье . .	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53
Хлеб белый . . .	25	25	1,45	0,11	14,02	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого. . .	—	160	25,12	19,10	14,91	—	130	20,86	13,82	11,94	—	105	16,89	8,56	11,77
	В—120 К—342					В—100 К—263					В—80 К—197				

Мясную рубку № 428 разделить на 10—12 частей, сделать шарики, выложить на смазанный маслом противень и на пару довести до готовности или, залив фрикадельки водой, сварить, вынуть шумовкой из воды, полить сливочным маслом и подавать.

№ 447

Биточки мясные, запеченные в сметанном соусе

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Хлеб белый . . .	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Сухари белые . .	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81
Масло топленое	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сыр	5	5	1,25	1,51	0,23	3	3	0,75	0,90	0,14	3	3	0,75	0,90	0,14
Бульон № 127 . .	60	60	0,54	0,78	0,42	70	70	0,63	0,91	0,49	80	80	0,72	1,04	0,56
Итого. . .	—	240	24,68	26,40	22,83	—	213	20,03	18,29	22,31	—	188	15,73	11,94	19,26
	В—190 *К*—440					*В*—165 *К*—344					*В*—135 *К*—255				

Мясную рубку № 428 разделить на две-три части, обвалять в сухарях, придать форму круглых биточков, обжарить на масле, сложить в однопорционную сковороду, дно которой покрыть сметанным соусом № 762; сверху биточки залить тем же соусом, засыпать тертым сыром, побрызгать маслом, запечь в духовом шкафу.

Примечания. 1. На гарнир идет картофельное пюре или отварной картофель целиком.
2. На порционных сковородах биточки можно обложить кружками вареного картофеля и запечь.

В—190 К—440

20,03 | 18,29 | 22,31

В—165 К—344

— | 188 | 15,73 | 11,94 | 19,26

В—135 К—255

Мясную рубку № 428 разделить на две-три части, обвалять в сухарях, придать форму круглых биточков, обжарить на масле, сложить в однопорционную сковороду, дно которой покрыть сметанным соусом № 762, сверху биточки залить тем же соусом, засыпать тертым сыром, побрызгать маслом, запечь в духовом шкафу.

Примечания. 1. На гарнир идет картофельное пюре или отварной картофель целиком.
2. На порционных сковородах биточки можно обложить кружками вареного картофеля и запечь.

№ 448

Биточки мясные, запеченные в молочном соусе

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Хлеб белый . . .	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Сухари белые . .	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95
Сыр	5	5	1,25	1,51	0,23	3	3	0,75	0,90	0,14	3	3	0,75	0,90	0,14
Масло топленое	15	15	—	13,96	—	10	10	—	9,31	—	10	10	—	9,31	—
Итого. . .	—	235	25,82	23,83	25,45	—	208	21,4	17,51	25,22	—	183	17,19	16,42	22,29
	В—190 К—432					В—165 К—354					В—135 К—314				

Способ приготовления такой же, как в № 447, но вместо сметанного употребляется соус № 769.

№ 449

Биточки куриные паровые

Показаны на диэты № 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока — на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Куры	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86	150	60	11,31	2,90	0,64
Хлеб белый . . .	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	1,16	0,09	11,21

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого. . .	—	160	20,94	18,39	13,6	—	130	16,96	13,06	13,12	—	95	12,99	7,71	12,62
	В—100 К—313					В—80 К—245					В—70 К—177				

Мясо курицы снять с костей, провернуть через мясорубку, смешать с размоченным в молоке черствым белым хлебом и снова 2—3 раза провернуть через частую решетку мясорубки, добавить 5 г размягченного сливочного масла, хорошо выбить, разделить на две-три части. Влажными руками придать форму биточков и на пару довести до готовности; отпускать со сливочным маслом — кусочком или распущенным.

№ 450

Котлеты куриные пожарские

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 14, 15; паровые запеченные — на диэты № 5, 6, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86	150	60	11,31	2,90	0,64
Хлеб белый . . .	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сухари белые . .	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97
Итого. . .	—	177	21,96	22,73	20,6	—	147	17,98	17,39	20,12	—	112	13,72	12,03	16,82
	В—135 *К*—386					*В*—110 *К*—318					*В*—70 *К*—237				

Хорошо очищенную, выпотрошенную и вымытую курицу снять с костей; мясо вместе с кожей провернуть через мясорубку, смешать с черствым белым хлебом, размоченным в молоке, и снова 2—3 раза провернуть сквозь частую решетку мясорубки; добавить на порцию 5 г размягченного сливочного масла, хорошо выбить; разделить на две части, обвалять в белой панировке или в толченых сухарях, придать форму котлет и обжарить на сливочном отколерованном масле. Для дожаривания поставить на 5—7 минут в духовой шкаф. Подавать со сливочным маслом.

На гарниры идут зеленый горошек, цветная или брюссельская капуста, спаржа, зеленые бобы, земляная груша, картофель.

№ 451

Котлеты куриные по-гатчински

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86	150	60	11,31	2,90	0,64
Масло сливочное	7	7	0,07	5,88	0,04	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло топленое	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—	8	8	—	7,61	—
Хлеб белый . . .	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21
Сухари сдобные[1]	20	20	1,62	0,24	11,62	15	15	1,21	0,18	8,71	10	10	0,81	0,12	5,81
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Мука пшеничная	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Шампиньоны . .	13	10	0,49	0,02	0,36	13	10	0,49	0,02	0,36	7	5	0,25	0,01	0,18
Итого. . .	—	200	23,27	26,23	27,68	—	163	18,91	18,6	24,31	—	126	14,35	15,47	20,76
	В—150 К—453					В—120 К—350					В—90 К—288				

Куриную рубку, приготовленную, как указано в № 450, нафаршировать густым молочным соусом № 768, смешанным с мелко нарубленными шампиньонами, обвалять в сдобных крупно толченых сухарях, придать форму котлеты, изжарить на отколерованном сливочном масле. Для дожаривания поставить на 7—10 минут в духовой шкаф.

Гарнир рекомендуется такой же, как в № 450.

---

[1] Химический состав исчислен по сухарям пшеничным.

№ 452

Зразы куриные паровые, фаршированные омлетом с овощами

Показаны на диэты 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86	150	60	11,31	2,90	0,64
Хлеб белый	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Морковь	7	5	0,03	0,01	0,37	7	5	0,03	0,01	0,37	7	5	0,03	0,01	0,37
Кабачки	15	10	0,03	—	0,24	15	10	0,03	—	0,24	15	10	0,03	—	0,24
Итого	—	199	23,92	21,16	14,34	—	161	18,97	14,91	13,82	—	122	14,22	9,08	10,50
	В—150 К—354					В—125 К—273					В—95 К—186				

Приготовить куриную рубку, как в № 450. Морковь и кабачки мелко нашинковать, потушить с 5 г масла до мягкости, протереть, залить яйцами, смешанными с молоком, и в паровом котле довести до готовности; омлетом нафаршировать куриную рубку, края ее соединить, придать овальную форму и на решетке парового котла довести до готовности.

Перед отпуском полить распущенным сливочным маслом или соусом № 782.

На гарнир идут разные овощные пюре, разварной рис, вермишель или домашняя лапша.

№ 453

Зразы куриные паровые, фаршированные целым яйцом

Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15; фаршированные белками или белковым омлетом — на диэту № 5; фаршированные омлетом — на диэту № 1

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86
Хлеб белый	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99
Яйца	1	48	5,84	5,52	0,26	½	24	2,92	2,76	0,13
Масло сливочное . . .	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого	—	208 В — 145	26,78	23,91 К — 389	13,86	—	154 В—120	19,88	15,82 К—283	13,25

Куриную рубку приготовить, как в № 450.

Яйцо варить в кипящей воде 5 минут, положить в холодную воду, остудить, очистить, завернуть в куриную рубку, придать овальную форму и на пару довести до готовности.

Рекомендуется подавать с пюре из цветной капусты или зеленым горошком, полив распущенным сливочным маслом.

№ 454

Кнели куриные паровые

Показаны на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока — на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	300	120	22,62	5,80	1,28	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сливки	25	25	0,70	4,75	0,90	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	—	—	—	—	—	20	20	0,62	0,70	0,99	15	15	0,47	0,52	0,74
Итого...	—	170	24,12	23,26	9,44	—	140	20,22	14,06	9,29	—	110	16,25	8,71	8,80
		В—135		К—354			В—125		К—252			В—100		К—184	

Кнели приготовить тем же способом, как и кнели в № 444, но вместо рубки из говяжьего мяса взять на рубку куриное мясо.

№ 455 Фрикадельки куриные паровые

Показаны на диэты № 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока—на диэты № 4а, 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	300	120	22,62	5,80	1,28	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86
Хлеб белый	25	25	1,45	0,11	14,02	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99
Итого...	—	185	25,0	19,37	16,62	—	155	20,89	14,20	13,57	—	125	16,91	8,86	13,09
		В—135		К—351			В—125		К—273			В—100		К—205	

Куриную рубку приготовить, как в № 450, разделить на 8 — 10 частей, сварить в паровом котле и отпустить, полив сливочным маслом.

Примечание. На гарнир рекомендуются овощные пюре (кроме диэты № 1б).

№ 456

Биточки куриные фаршированные (по-скобелевски)

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Куры	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86	150	60	11,31	2,90	0,64
Хлеб белый	45	45	2,61	0,20	25,23	45	45	2,61	0,20	25,23	40	40	2,32	0,18	22,42
Молоко	45	45	1,40	1,57	2,22	40	40	1,24	1,40	1,98	35	35	1,09	1,22	1,73
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука белая	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Шампиньоны	13	10	0,49	0,02	0,36	13	10	0,49	0,02	0,36	7	5	0,25	0,01	0,18
Ветчина	12	10	2,06	1,78	—	6	5	1,03	0,89	—	6	5	1,03	0,89	—
Итого	—	233	25,91	25,22	31,15	—	198	20,09	18,99	30,67	—	158	16,4	13,62	27,18
		В—170		*К*—468			*В*—140		*К*—385			*В*—105		*К*—305	

Куриную рубку, приготовленную, как в № 450, разделить на две части. В каждой части рубки столовой ложкой сделать углубление.

Мелко нарубленные шампиньоны или маринованные грибы, мелко нарезанную ветчину смешать с молочным соусом № 768, положить в рубку, соединить края, запанировать в черством белом хлебе, нарезанном мелкими кубиками, изжарить на отколерованном сливочном масле.

№ 457 Рулет куриный паровой, фаршированный омлетом

Показан на диеты № 1б, 1, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока — на диеты № 4, 14; с белковым омлетом — на диеты № 5а, 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	200	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86	150	60	11,31	2,90	0,64
Хлеб белый	15	15	0,87	0,07	8,41	15	15	0,87	0,07	8,41	10	10	0,58	0,05	5,61
Молоко	35	35	1,09	1,22	1,73	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	201	25,34	22,86	11,49	—	154	19,75	15,97	10,69	—	107	14,02	9,23	7,34
		В—150		К—364			В—120		К—273			В—90		К—173	

Куриную рубку № 450 разложить ровным слоем в 1,5 — 2 см на влажную марлю. Половинное количество яиц смешать с 10 г молока, вылить на смазанную маслом сковороду и на пару довести до готовности; остудить, положить на куриную рубку, завернуть рулетом (в виде колбасы), хорошо сжать края марли, завязать ниткой и довести на пару до готовности.

Готовый рулет вынуть из марли, нарезать по одному-два куска на порцию, полить распущенным сливочным маслом.

Отпускать рекомендуется с разными гарнирами.

Примечание. На диеты № 1б и 4 гарнир готовят из манной крупы или протертого риса и перловой крупы. Полить можно соусом № 781.

№ 458

Шницель куриный паровой

Показан на диэты № 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока — на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Куры	300	120	22,62	5,80	1,28	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86
Хлеб белый . . .	25	25	1,45	0,11	14,02	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,92
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого. . .	—	185	25,00	19,37	16,62	—	155	20,89	14,2	13,57	—	125	16,91	8,86	13,09
		В—140		*К*—351			*В*—120		*К*—273			*В*—95		*К*—205	

Куриную рубку № 450 разделить на две части, влажными руками придать форму овального шницеля и на пару довести до готовности.

Паровой шницель можно делать одной штукой на порцию; сверху класть паровую яичницу-глазунью, как в № 440 (не показан на диэты № 1б, 1, 4, 5а, 5).

Гарниры идут разные: пюреобразные, заправленные сливками или молоком и маслом. См. также примечание к № 457.

№ 459 Шницель по-министерски № 1

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	250	100	18,85	4,84	1,07	Масло топленое . . .	20	20	—	19,02	—
Сливки	25	25	0,70	4,75	0,90	Сухари сдобные[1] . .	25	25	2,02	0,30	14,52
Масло сливочное . . .	5	5	0,05	4,20	0,03	Итого . . .	—	175	21,62	33,11	16,52
								В—125		К—464	

С куриных филе срезать наружную пленку, зачистить, удалить сухожилия, тонко разбить тяпкой, полить сливками, слегка порубить тупой стороной ножа, хорошо пропитанные сливками филе запанировать в крупно толченых сдобных сухарях и обжарить на отколерованном масле.

Рекомендуется подавать с разнообразным овощным гарниром, полив сливочным отколерованным маслом.

№ 460 Шницель по-министерски № 2

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	250	100	18,85	4,84	1,07	Масло сливочное . . .	25	25	0,24	20,99	0,15
Сливки	30	30	0,84	5,70	1,08	Хлеб белый	20	20	1,16	0,09	11,21
Сухари сдобные[1] . . .	25	25	2,02	0,30	14,52	Итого . . .	—	200	23,11	31,92	28,03
								В—130		К—507	

Куриную рубку приготовить, как в № 450, разделить на две части, запанировать в сдобных, не очень мелко толченых сухарях, придать форму шницеля, обжарить на отколерованном масле.

Подавать с разнообразным овощным гарниром, полив сливочным отколерованным маслом.

---

[1] Химический состав исчислен по пшеничным сухарям.

№ 461

Котлеты куриные отбивные в сухарях

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Куры	200	80	15,08	3,87	0,86	175	70	13,19	3,39	0,75	150	60	11,31	2,90	0,64
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	⅕	9	1,09	1,03	0,05	⅙	8	0,97	0,92	0,04
Хлеб белый . . .	25	25	1,45	0,11	14,02	25	25	1,45	0,11	14,02	25	25	1,45	0,11	14,02
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого. . .	—	137	18,19	22,15	15,07	—	119	15,88	17,12	14,91	—	103	13,83	12,33	14,76
	В—100		*К*—342			*В*—90		*К*—285			*В*—80		*К*—232		

С куриной грудки удалить кожу; мягкие части грудки снять с кости вместе с крылышком; косточку крыла зачистить от мякоти. От филе отделить маленький филейчик, удалить с него сухожилия, нажать большим пальцем левой руки на край сухожилия и тупой стороной ножа счистить с него мякоть. Филе положить наружной стороной на влажную доску, острым ножом срезать тонкую пленку вдоль филе и удалить внутренние сухожилия. Разбить тонко тяпкой, придать овальную форму, обмакнуть в яйцо и белую панировку, обжарить на отколерованном сливочном масле.

Отпускать с разными овощными гарнирами.

№ 462

Котлеты куриные отбивные паровые

Показаны на диэты № 1, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
уры	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86	150	60	11,31	2,90	0,64
асло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого. . .	—	115	19,0	17,43	1,16	—	90	15,18	12,27	0,92	—	65	11,36	7,1	0,67
	В—80		*К*—245			*В*—65		*К*—180			*В*—50		*К*—115		

ное филе приготовить, как в № 461, положить в сотейник, смазанный маслом, дно покрыть водой,
слабом огне довести до готовности. Готовую котлету полить маслом (или соусом
вермишель или домашняя лапша, а также разные овощные пюре.

ные паровые

С куриной грудки удалить кожу; мягкие части грудки снять с кости вместе с крылышком; косточку крыла зачистить от мякоти. От филе отделить маленький филейчик, удалить с него сухожилия, нажать большим пальцем левой руки на край сухожилия и тупой стороной ножа счистить с него мякоть. Филе положить наружной стороной на влажную доску, острым ножом срезать тонкую пленку вдоль филе и удалить внутренние сухожилия. Разбить тонко тяпкой, придать овальную форму, обмакнуть в яйцо и белую панировку, обжарить на отколерованном сливочном масле.

Отпускать с разными овощными гарнирами.

№ 462

Котлеты куриные отбивные паровые

Показаны на диэты № 1, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86	150	60	11,31	2,90	0,64
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого. . .	—	115	19,0	17,43	1,16	—	90	15,18	12,27	0,92	—	65	11,36	7,1	0,67
		В—80		К—245			В—65		К—180			В—50		К—115	

Куриное филе приготовить, как в № 461, положить в сотейник, смазанный маслом, дно покрыть водой, закрыть крышкой и на слабом огне довести до готовности. Готовую котлету полить маслом (или соусом № 780, 781).

На гарнир рекомендуется разварной рис, вермишель или домашняя лапша, а также разные овощные пюре.

№ 463

Котлеты куриные отбивные фаршированные жареные

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	200	80	15,08	3,87	0,86	175	70	13,19	3,39	0,75	150	60	11,31	2,90	0,64
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₅	9	1,09	1,03	0,05	¹/₆	8	0,97	0,92	0,04

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Шампиньоны . .	20	15	0,74	0,03	0,54	13	10	0,49	0,02	0,36	7	5	0,25	0,01	0,18
Сухари белые . .	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Масло топленое	20	20	—	19,02	—	15	15	—	14,26	—	10	10	—	9,51	—
Хлеб белый . . .	25	25	1,45	0,11	14,02	25	25	1,45	0,11	14,02	25	25	1,45	0,11	14,02
Итого. . .	—	195	20,91	29,51	27,37	—	172	18,4	23,91	27,06	—	151	16,16	18,55	26,76
		В—150		К—472			В—130		К—409			В—110		К—348	

Снять куриные филейчики, зачистить, как в № 461, разбить тяпкой в виде тонкого блина, нафаршировать соусом № 768, смешанным с мелко нарубленными шампиньонами, придать сигарообразную форму, обмакнуть в яйцо и запанировать в белой панировке или толченых сухарях, изжарить в масле.

После образования розовой корочки поставить на 5 — 7 минут в духовой шкаф для дожаривания.

Подать на хлебном крутоне с разнообразным гарниром, полив маслом.

На косточку котлеты (по желанию) надеть папильотку.

№ 464

Котлеты куриные, фаршированные куриной кнелью и шампиньонами

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	250	100	18,85	4,84	1,07
Печень гуся или курицы[1]	16	15	2,76	0,66	0,34
Шампиньоны	13	10	0,49	0,02	0,36
Хлеб белый	25	25	1,45	0,11	14,02
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,25
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07
Молоко	10	10	0,31	0,35	0,49
Итого	—	197	25,56	28,35	16,60
		В—150		К—436	

Из 20 г мяса и 4 г хлеба, размоченного в молоке, приготовить рубку, в которую добавить обжаренную или тушеную мелко нарезанную печень и мелко нарубленные шампиньоны, вымешать и положить на зачищенный тонко отбитый куриный филейчик, завернуть в виде груши, обмакнуть в разбитое яйцо и белую панировку, обжарить в масле. После образования корочки поставить на 5—7 минут в духовой шкаф для дожаривания.

Подавать с разным овощным гарниром.

№ 465

Котлеты куриные отбивные фаршированные паровые

Показаны на диэты № 1, 6, 7, 10, 11, 12, 15; с яичным белком—на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры (филе)	250	100	18,55	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86	150	60	11,31	2,90	0,64
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07

---

[1] Химический состав исчислен по печени говяжьей.

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Мука пшеничная	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Итого. . .	—	162	22,84	20,91	4,43	—	129	18,05	14,83	4,15	—	103	13,77	11,72	3,9
		В—130		К—306			В—100		К—229			В—70		К—181	

Куриные филейчики, приготовленные, как в № 461, тонко разбить, на них налить соус № 768 сметанный, смешанный с мелко нарубленными яйцами, завернуть в виде продолговатой груши, положить в смазанный маслом сотейник, покрыть дно водой, закрыть крышкой и на слабом огне довести до готовности.

Готовые котлеты полить распущенным маслом или молочным соусом разных видов, придав ему цвет морковным или салатным соком.

№ 466

Бризоль из кур

Показан на диэты № 2, 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	300	120	22,62	5,80	1,28	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09
Лимон	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
елень петрушки	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—
оя-кабуль . . .	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого. . .	—	159	22,91	26,79	1,51	—	134	19,1	21,63	1,27	—	109	15,35	16,46	1,03
		В—125		К—349			В—100		К—285			В—85		К—220	

Куриный филейчик зачистить, как в № 461, на деревянной доске отбить тяпкой, придать форму круг-
блина и на раскаленной сковороде обжарить в масле.
Сверху положить кусок лимона с кружочком зеленого масла
подавать его нужно отдельно.
о-киевски

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
											III вариант				
Куры	300	120	22,62	5,80	1,28	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09
Лимон	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Зелень петрушки	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—	4	3	—	—	—
Соя-кабуль	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого	—	159 В—125	22,91	26,79 К—349	1,51	—	134 В—100	19,1	21,63 К—285	1,27	—	109 В—85	15,35	16,46 К—220	1,03

Куриный филейчик зачистить, как в № 461, на деревянной доске отбить тяпкой, придать форму круглого тонкого блина и на раскаленной сковороде обжарить в масле.

Подать на горячей тарелке. Сверху положить кусок лимона с кружочком зеленого масла.

Гарнир разнообразный овощной, причем подавать его нужно отдельно.

№ 467

Котлеты куриные по-киевски

Показаны на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	200	80	15,08	3,87	0,86	175	70	13,19	3,39	0,75	150	60	11,31	2,90	0,64
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сухари белые	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Хлеб белый	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21
Масло топленое	20	20	—	19,02	—	15	15	—	14,26	—	10	10	—	9,51	—
Итого	—	189 В—150	21,02	46,97 К—621	23,97	—	161 В—130	18,32	36,61 К—513	23,79	—	137 В—100	15,70	26,71 К—410	23,63

Куриное филе, зачищенное, как в № 461, отбить тяпкой, на него положить размягченный кусок масла круглой формы; масло покрыть отбитым маленьким филейчиком, края филе завернуть, обмакнуть в яйца, запанировать в сухарях и снова обмакнуть в яйца и сухари, придать круглую форму и изжарить в масле. Котлеты отпускать на крутоне из белого хлеба с разнообразным овощным гарниром.

№ 468

Куриные фаршированные ножки

Показаны на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куриные ножки	225	150	28,27	7,26	1,60	180	120	22,62	5,80	1,28	150	100	18,85	4,84	1,07
Хлеб белый . . .	10	10	0,58	0,05	5,61	10	10	0,58	0,05	5,61	10	10	0,58	0,05	5,61
Шампиньоны . .	26	20	0,98	0,04	0,72	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54
Печень куриная[1]	11	10	1,84	0,44	0,23	11	10	1,84	0,44	0,23	11	10	1,84	0,44	0,23
Лук репчатый . .	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мускатный орех	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого. . .	—	216	31,93	20,39	9,14	—	181	26,23	14,74	8,79	—	151	22,17	9,57	8,37
		В—150		К—358			В—130		К—281			В—100		К—214	

С куриной ножки снять кожу «чулком», у коленца перерубить косточку. Часть косточки оставить с кожей. Мякоть снять с кости, провернуть через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом и снова дважды провернуть, посолить, добавить мускатный орех, хорошо выбить, положить куриную или гусиную мелко шинкованную тушеную печень и мелко нарубленные шампиньоны. Все вымешать, нафаршировать ножки, зашить ниткой, обжарить в сотейнике на сливочном масле.

Готовые ножки освободить от ниток, перед отпуском полить маслом и куриным соком, выделившимся при жарке. Сок можно подать отдельно.

К ножкам рекомендуются разнообразные овощные гарниры и салаты.

Примечание. Ножки можно фаршировать рубкой из куриного мяса, смешанного с жареным луком, вареным рисом и мускатным орехом, залить соусом № 763.

---

[1] Химический состав исчислен по говяжьей печени.

№ 469

Куры, жаренные в красном соусе

Показаны на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; без соуса—на диэты № 2, 9, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
ы	225	150	28,27	7,26	1,60	180	120	22,62	5,80	1,28	150	100	18,85	4,84	1,07
	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
			0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
						5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35

№ 469

Куры, жаренные в красном соусе

Показаны на диэты № 3, 8, 11, 12, 15; без соуса — на диэты № 2, 9, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Куры	225	150	28,27	7,26	1,60	180	120	22,62	5,80	1,28	150	100	18,85	4,84	1,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат-пюре 12%	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Помидоры	35	30	0,19	0,05	0,98	35	30	0,19	0,05	0,98	35	30	0,19	0,05	0,98
Грибы свежие	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54	13	10	0,49	0,02	0,36
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Чеснок	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого	—	251	30,47	19,99	9,38	—	211	24,53	14,33	8,85	—	181	20,46	9,16	8,43
		В—160		*К*—349			*В*—140		*К*—270			*В*—120		*К*—204	

Выпотрошенную курицу (не старую) вымыть, обрубить ножки, заправить или зашить, полить распущенным маслом и жарить в духовом шкафу, часто поливая маслом и ее собственным соком.

Готовую курицу разрубить, полить соком, украсить зеленью.

Примечания. 1. Разрубленную на куски курицу полить соусом (№ 751) с луком и грибами и поверх курицы можно положить жаренное в масле яйцо.

2. На гарнир — жареный картофель, разные салаты, огурцы свежие и малосольные, помидоры (кроме диэты № 2 и 14).

№ 470

Куры отварные с белым соусом и рисом

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 14, 15; с диэтетическим соусом—на диэты № 1, 5, 6, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Куры	225	150	28,27	7,26	1,60	180	120	22,62	5,80	1,28	150	100	18,85	4,84	1,07
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Желток яичный	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/5	9	1,09	1,03	0,05
Сливки	20	20	0,56	3,80	0,72	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Лимон	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Бульон № 127 . .	60	60	0,54	0,78	0,42	70	70	0,63	0,91	0,49	80	80	0,72	1,04	0,56
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86
Молоко	—	—	—	—	—	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23
Итого. . .	—	319	34,41	26,07	42,4	—	299	29,02	17,62	42,63	—	284	25,29	12,59	42,46
		В—180		*К*—557			*В*—160		*К*—458			*В*—140		*К*—395	

Очищенную и заправленную курицу (см. № 469) варить до готовности, разрубить на порции, полить соусом № 759 и подать с рассыпчатым рисом.

№ 471

Цыплята жареные натурально

Показаны на диэты № 2, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Цыплята¹	350	220	18,45	1,94	—	240	150	12,30	1,30	—	175	110	9,22	0,97	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	5,72	0,05
мидоры	120	100	0,62	0,16	3,27	120	100	0,62	0,16	3,27	120	100	0,62	0,16	3,27
к зеленый	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60
			19,40	14,73	3,96	—	280	13,20	9,90	3,93	—	238	10,10	7,89	3,92
							В—210		*К*—162			*В*—180		*К*—131	

тейнике на сливочном масле, дожарить в духовом

№ 471

Цыплята жареные натурально

Показаны на диэты № 2, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Цыплята[1]	350	220	18,45	1,94	—	240	150	12,30	1,30	—	175	110	9,22	0,97	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	5,72	0,05
Помидоры	120	100	0,62	0,16	3,27	120	100	0,62	0,16	3,27	120	100	0,62	0,16	3,27
Лук зеленый	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60	26	20	0,18	0,04	0,60
Итого	—	355	19,40	14,73	3,96	—	280	13,20	9,90	3,93	—	238	10,10	7,89	3,92
		В—270		*К*—233			*В*—210		*К*—162			*В*—180		*К*—131	

Очищенных, подготовленных цыплят обжарить в сотейнике на сливочном масле, дожарить в духовом шкафу, изредка поливая соком и маслом, чтобы хорошо зарумянились.

Готовых цыплят разрубить пополам или на четыре части. Если они маленькие, то подавать их целыми (с помидорами и зеленым луком, с лиственным салатом или малосольным огурцом).

Примечание. 1. На диэту № 2 отпускать с овощным пюре или с гарниром из разварной каши.

2. На диэту № 14 подается с гарниром из каши или макарон.

№ 472

Цыплята жареные по-грузински («табака»)

Показаны на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Цыплята	350	220	18,45	1,94	—	240	150	12,30	1,30	—	175	110	9,22	0,97	—
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05

---

[1] Химический состав во всех блюдах из цыплят исчислен из расчета 40% мяса цыплят (60% отхода).

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Помидоры	120	100	0,62	0,16	3,27	120	100	0,62	0,16	3,27	120	100	0,62	0,16	3,27
Лук зеленый . .	26	20	0,12	0,04	0,60	26	20	0,12	0,04	0,60	26	20	0,12	0,04	0,60
Итого. . .	—	355	19,34	14,73	3,96	—	280	13,2	9,90	3,93	—	238	10,04	7,89	3,92
		В—270		К—233			В—210		К—162			В—180		К—131	

Очищенных однопорционных цыплят разрубить вдоль спинки, слегка разбить, изжарить под прессом на масле. Отпускать с помидорами и зеленью; на диэту № 14 — с гарниром из каши, макарон, вермишели.

№ 473 **Цыплята, жаренные в сухарях.** Показаны на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Цыплята	240	150	12,30	1,30	—	195	120	10,25	1,08	—	175	110	9,22	0,97	—
Мука пшеничная	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Масло топленое .	20	20	—	19,02	—	15	15	—	14,96	—	10	10	—	9,51	—
Итого. . .	—	210	16,19	21,99	17,42	—	172	13,77	16,66	17,40	—	156	12,62	11,69	17,39
		В—150		К—342			В—120		К—283			В—110		К—232	

Подготовленных и заправленных цыплят сварить (можно с луком и кореньями), остудить, разрубить на порции, обсыпать мукой, обмакнуть в яйцо, запанировать в толченых сухарях и жарить в масле до образования румяной корочки.

Готовых цыплят полить сливочным маслом; отдельно подать лиственные салаты или малосольные огурцы (кроме диэты № 14).

Примечание. Мелкие цыплята весом в 250 — 300 г, жареные или отварные, отпускаются целыми, неразрубленными и украшаются листьями салата или зеленью петрушки.

№ 474 **Цыплята, жаренные в сухарях по-венски** Показаны на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

№ 474

Цыплята, жаренные в сухарях по-венски

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Цыплята	240	150	12,30	1,30	—	195	120	10,25	1,08	—	160	100	8,20	0,86	—
Мука пшеничная	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₅	9	1,09	1,03	0,05
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Масло топленое .	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Зелень петрушки	33	25	0,30	—	1,45	33	25	0,30	—	1,45	20	15	0,18	—	0,87
Лимон	20	20	0,10	—	0,17	15	15	0,08	—	0,13	10	10	0,05	—	0,08
Итого. . .	—	255	16,59	22,0	19,04	—	215	14,52	17,02	19,0	—	172	11,95	11,7	18,35
	В — 170 *К* — 351					*В* — 155 *К* — 296					*В* — 120 *К* — 233				

Вареного цыпленка разрубить на четыре части, запанировать в муке, яйце и сухарях и изжарить в масле.

Перед отпуском полить сливочным маслом.

На гарнир подать лимон и жаренные в масле листья зеленой петрушки.

№ 475

Цыплята, фаршированные манной кашей и укропом

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Цыплята	240	150	12,30	1,30	—	195	120	10,25	1,08	—	160	100	8,20	0,86	—
Манная крупа	20	20	1,60	0,16	14,73	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого. . .	—	219	17,08	21,01	15,27	—	171	13,61	15,63	11,52	—	142	11,02	10,76	11,47
	В — 160 *К* — 328					*В* — 140 *К* — 248					*В* — 120 *К* — 192				

Манную крупу поджарить в духовом шкафу на сухой сковороде до светложелтого цвета, всыпать в 30 см³ кипящей воды с 5 г масла.

Когда крупа впитает воду, кашу закрыть крышкой и дать постоять 15—20 минут на слабом огне. Готовую кашу вымешать поварской вилкой, соединить с вареными рубленными яйцами и рубленым укропом, нафаршировать подготовленных цыплят и зажарить их на масле в сотейнике.

Готовых цыплят подавать целыми или разрубить пополам.

На гарнир рекомендуются салаты из лиственной зелени (кроме диэты № 2 и 14).

№ 476

Цыплята, фаршированные кашей, жаренные в сухарях

Показаны на диэты № 11, 12, 14, 15

№ 476

Цыплята, фаршированные кашей, жаренные в сухарях

Показаны на диэты № 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Цыплята	240	150	12,30	1,30	—	195	120	10,25	1,08	—	160	100	8,20	0,86	—
Манная крупа . .	20	20	1,60	0,16	14,73	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Итого . . .	—	256	20,2	26,83	26,98	—	204	16,25	20,99	23,21	—	171	13,18	15,65	23,14
	В — 190 *К* — 443					*В* — 170 *К* — 357					*В* — 140 *К* — 294				

Подготовить цыплят, отварить, нафаршировать манной кашей, как в № 475, запанировать в муке, яйце и сухарях и жарить в масле до образования румяной корочки; после этого на 5—7 минут поставить в духовой шкаф для дожаривания. Подавать цыплят целыми или разрубленными пополам, полив сливочным маслом.

№ 477

Цыплята отварные с белым соусом и яйцами

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 15; с диэтическим соусом без яиц—на диэты № 1, 5, 6, 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Цыплята	240	150	12,30	1,30	—	195	120	10,25	1,08	—	160	100	8,20	0,86	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Желтки яичные	$^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02	$^1/_3$	5	0,78	1,49	0,02	¼	4	0,63	1,19	0,02
Лимон	10	3	0,05	—	0,08	10	3	0,05	—	0,08	10	3	0,05	—	0,08
Сливки	20	20	0,56	3,80	0,72	10	10	0,28	1,90	0,36	—	—	—	—	—
Бульон № 127	60	60	0,54	0,78	0,42	70	70	0,63	0,91	0,49	50	50	0,45	0,65	0,35
Молоко	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	30	30	0,94	1,05	1,48
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	40	40	2,60	0,46	28,69
Итого...	—	308	18,13	20,57	40,77	—	273	15,84	14,39	40,45	—	237	13,42	8,44	34,23
	В — 280 К — 432					В — 240 К — 364					В — 180 К — 274				

Приготовленных цыплят варить до готовности, полить белым соусом № 759, подать с отварным рассыпчатым рисом.

№ 478

Чахохбили из кур

Показано на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры или цыплята	225	150	28,27	7,26	1,60	180	120	22,62	5,80	1,28	150	100	18,85	4,84	1,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Томат 12%	15	15	0,31	—	1,05	15	15	0,31	—	1,05	15	15	0,31	—	1,05
Лук репчатый	48	40	0,44	0,04	3,54	48	40	0,44	0,04	3,54	48	40	0,44	0,04	3,54
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Лимон	10	3	0,05	—	0,08	10	3	0,05	—	0,08	10	3	0,05	—	0,08
Вино красное сухое	10	10	—	—	1,2[1]	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Бульон № 127	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52
Лавровый лист	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Итого...	—	363	30,26	20,94	8,8	—	318	24,56	15,29	8,45	—	296	20,77	12,65	8,23
	В — 240 К — 363					В — 200 К — 278					В — 160 К — 237				

---

[1] Алкоголь.

Подготовленную курицу разрубить по три кусочка на порцию, посолить, посыпать перцем, зажарить в сливочном масле, сложить в сотейник, залить мясным бульоном (или горячей водой), закрыть крышкой и тушить до полуготовности. Лук мелко нашинковать, спассеровать на масле вместе с томатом, добавить лавровый лист, вино, прокипятить, залить им мясо и тушить до готовности.

В готовые куры сверху положить нарезанные «чесноком» помидоры и полить лимонным соком, прокипятить, посыпать рубленой зеленью и подать.

Гарниром к чахохбили является лук и помидоры, но по желанию можно дать рассыпчатый рис или картофель.

№ 479

Рагу из кур

Показано на диэты № 3, 11, 12, 15; без картофеля—на диэту № 8

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Куры	225	150	28,27	7,26	1,60	180	120	22,62	5,80	1,28	150	100	18,85	4,84	1,07
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Картофель	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29
Морковь	32	25	0,17	0,06	1,86	32	25	0,17	0,06	1,86	32	25	0,17	0,06	1,86
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Брюква	40	30	0,16	0,05	1,37	40	30	0,16	0,05	1,37	40	30	0,16	0,05	1,37
Бобы зеленые	22	20	0,38	0,02	1,25	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Капуста цветная	40	20	0,25	0,05	0,63	40	20	0,25	0,05	0,63	40	20	0,25	0,05	0,63
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Чеснок	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого...	—	406	31,42	24,45	24,09	—	351	25,24	18,77	22,49	—	326	21,52	13,62	22,25
	В — 300 *К* — 455					*В* — 240 *К* — 370					*В* — 200 *К* — 306				

Подготовленную курицу разрубить по три куска на порцию, изжарить на раскаленной сковородке в масле, сложить в сотейник, залить горячей водой или мясным бульоном и тушить до полуготовности.

Добавить обжаренный лук, морковь и брюкву, нарезанные «чесноком», и обжаренный мелкий целый картофель. Все залить соусом № 741 и тушить до готовности.

В готовое рагу положить вареную разобранную на мелкие кочешки цветную капусту, вареные зеленые бобы, помидоры, резанные дольками, и мелко рубленный чеснок. Все прокипятить, посыпать рубленой зеленью и подать.

№ 480

Плов из кур

Показан на диэты № 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	225	150	28,27	7,26	1,60	180	120	22,62	5,80	1,28	150	100	18,25	4,84	1,07
Рис	60	60	3,90	0,70	43,03	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Итого...	—	240	32,48	24,76	45,64	—	195	26,13	18,98	38,12	—	170	22,31	13,83	37,88
	В — 250 К — 551					В — 190 К — 440					В — 160 К — 375				

Подготовленных кур разрубить по три куска на порцию и обжарить на масле с мелко нарубленным луком, сложить в кастрюлю, залить горячей водой или мясным бульоном и тушить до полуготовности; затем добавить промытый рис и бульон, дать покипеть на слабом огне. Когда рис впитает жидкость, закрыть крышкой и поставить в духовой шкаф для упаривания на $1^1/_2$—2 часа.

№ 481

Плов из кур по-узбекски

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	225	150	28,27	7,26	1,60	180	120	22,62	5,80	1,28	150	100	18,85	4,84	1,07
Рис	60	60	3,90	0,70	43,04	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,79	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Изюм	15	15	0,26	0,07	9,40	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27
Итого . . .	—	285	32,99	24,89	57,42	—	240	26,64	19,11	49,89	—	210	22,74	13,94	46,52
	В — 270 *К* — 602					*В* — 210 *К* — 491					*В* — 175 *К* — 414				

Кур приготовить, как указано в № 480; вместе с рисом положить промытый изюм и обжаренную нарезанную мелкими кубиками морковь.

Примечание. Такие блюда, как плов, рагу, чахохбили и др., желательно отпускать в порционных вазочках или на сковородах.

№ 482

Ризотто из куриных печенок

Показано на диэты № 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Печень куриная[1]	107	100	18,39	4,41	2,26	86	80	14,71	3,53	1,81	65	60	11,03	2,65	1,36
Рис	60	60	3,90	0,70	43,04	60	60	3,90	0,70	43,04	50	50	3,25	0,58	35,86
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35

---

[1] Химический состав исчислен по говяжьей печени.

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	II вариант Бр	Нт	Б	Ж	У	III вариант Бр	Нт	Б	Ж	У
Печень куриная[1]	107	100	18,39	4,41	2,26	86	80	14,71	3,53	1,81	65	60	11,03	2,65	1,36
Рис	60	60	3,90	0,70	43,04	60	60	3,90	0,70	43,04	50	50	3,25	0,58	35,86
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35

[1] Химический состав исчислен по говяжьей печени.

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сыр швейцарский	5	5	1,25	1,51	0,23	5	5	1,25	1,51	0,23	5	5	1,25	1,51	0,23
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Бульон № 127 .	100	100	0,90	1,30	0,70	100	100	0,90	1,30	0,70	100	100	0,90	1,30	0,70
Итого . . .	—	305	24,9	24,72	48,03	—	280	21,17	19,64	47,55	—	245	16,79	14,45	39,89
		В — 210	К — 529				В — 180	К — 464				В — 150	К — 367		

Куриные печенки разрезать каждую на две-три части и обжарить на масле вместе с мелко нарубленным луком.

Рис промыть, обсушить, слегка прожарить на масле в сотейнике, затем залить горячим бульоном, добавить пассерованный томат и кипятить. Когда рис впитает жидкость, закрыть крышкой и поставить в духовку на 1—1½ часа для упаривания. Половину упаренного риса уложить на однопорционную сковороду, на рис положить обжаренную печенку, сверху закрыть остальным рисом, загладить, посыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу.

№ 483 Суфле из вареных кур паровое

Показано на диэты № 1б, 1, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13; без молока — на диэту № 4; без желтков—на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86	150	60	11,31	2,90	0,64
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09
Молоко	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70
Итого . . .	—	219	24,76	22,84	8,57	—	186	19,97	16,76	8,29	—	164	16,18	14,11	8,06
	В — 170 *К* — 349					*В* — 140 *К* — 272					*В* — 110 *К* — 231				

Вареных кур очистить от костей, дважды провернуть через частую решетку мясорубки, сложить в кастрюлю и постепенно ввести молочный соус № 480, взбивая деревянной веселкой, добавить 5 г распущенного масла, желтки и взбитые в пену белки, слегка вымешать, выложить в смазанную маслом формочку, верх загладить и на пару́ довести до готовности.

Перед подачей суфле полить сливочным маслом или соусом № 780.

№ 484

Оладьи из кур

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Куры	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86	150	60	11,31	2,90	0,64
Хлеб белый . . .	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	40	40	1,25	1,40	1,98	30	30	0,94	1,05	1,48
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,79	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Итого . . .	—	209	24,64	22,02	14,97	—	166	19,54	15,6	14,2	—	125	14,66	12,12	10,65
	В — 140 *К* — 367					*В* — 100 *К* — 283					*В* — 60 *К* — 216				

Мясо кур провернуть через мясорубку, смешать с размоченным в молоке и отжатым хлебом, снова дважды провернуть, хорошо выбить; ввести оставшееся молоко, желтки и взбитые в пену белки, посолить и столовой ложкой выложить небольшие оладьи на хорошо раскаленную сковороду с маслом, обжарить с двух сторон до румяной корочки.

Примечание. На гарнир идут разные овощные пюре, заправленные мясным бульоном.

№ 485

Оладьи из отварных кур и овощей

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*В*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Куры	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86	150	60	11,31	2,90	0,64
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Капуста белая .	25	20	0,22	0,03	0,83	25	20	0,22	0,03	0,83	25	20	0,22	0,03	0,83
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Огурец свежий .	37	30	0,21	0,03	0,54	37	30	0,21	0,03	0,54	37	30	0,21	0,03	0,54
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	249	24,23	25,27	12,62	—	216	19,44	19,18	12,34	—	187	15,13	13,56	12,07
	В — 150 К — 386					В — 120 К — 309					В — 90 К — 238				

Мясо отварных кур провернуть через мясорубку, смешать с тушеными овощами и снова дважды провернуть через частую решетку мясорубки; добавить муку, рубленую зелень, молоко и желтки, хорошо выбить и осторожно соединить со взбитыми белками.

Столовой ложкой выложить небольшие оладьи на хорошо раскаленную сковороду с маслом, обжарить с обеих сторон до румяной корочки.

№ 486

Куры отварные, жаренные в яйцах

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	225	150	28,27	7,26	1,60	180	120	22,62	5,80	1,28	150	100	18,85	4,84	1,07
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07

…ленную сковороду с маслом, обжарить с …и, хорошо выбить

№ 486

Куры отварные, жаренные в яйцах

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Куры	225	150	28,27	7,26	1,60	180	120	22,62	5,80	1,28	150	100	18,85	4,84	1,07
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	½	16	1,95	1,84	0,09	½	12	1,46	1,38	0,07

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Мука пшеничная	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Итого...	—	197	32,15	22,66	7,55	—	154	25,48	16,09	7,16	—	128	21,2	12,99	6,92
		В — 130 *К* — 374					*В* — 90 *К* — 283					*В* — 70 *К* — 236			

Вареных остывших кур разрубить по одному или два куска на порцию, обмакнуть в яйца с мукой и жарить в раскаленном масле.

№ 487

Пюре из кур

Показано на диэты № 1б, 1, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока—на диэты № 4, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Куры	375	150	28,27	7,26	1,60	300	120	22,62	5,80	1,28	250	100	18,85	4,84	1,07
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	220	30,48	21,62	7,64	—	185	24,78	15,97	7,39	—	160	20,96	10,81	7,15
		В — 140 *К* — 357					*В* — 110 *К* — 280					*В* — 90 *К* — 216			

Мясо вареных кур провернуть дважды через частую решетку мясорубки, добавить молочный соус № 780 и 5 г масла, хорошо вымешать, прогреть и отпустить, положив сверху сливочное масло куском или полив распущенным маслом.

Примечание. На диэты 4 и 14 молоко заменить мясным бульоном.

№ 488

Суфле из кур и цветной капусты паровое

Показано на диэты № 1б, 1, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без желтка—на диэты № 5а, 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Куры	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86	150	60	11,31	2,90	0,64
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Капуста цветная	300	150	1,91	0,36	4,67	300	150	1,91	0,36	4,67	300	150	1,91	0,36	4,67
Итого . . .	—	324	25,27	21,63	11,02	—	291	20,48	15,55	10,74	—	262	16,17	9,92	10,47
	В — 200 *К* — 350					*В* — 175 *К* — 273					*В* — 140 *К* — 201				

Мясо вареных кур дважды провернуть через мясорубку. Цветную капусту стушить с 10 г молока и 5 г масла, протереть сквозь сито, соединить с провернутым мясом, добавить соус № 780, желтки и взбитые белки, слегка вымешать, выложить в смазанную маслом формочку, верх загладить и на пару́ довести до готовности.

Отпускать со сливочным маслом (куском).

№ 489

Котлеты из отварных кур паровые

Показаны на диэты № 1б, 1, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока—на диэту № 4; без желтка—на диэты № 5а, 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Куры	300	120	22,62	5,80	1,28	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Итого . . .	—	181	25,99	21,05	9,62	—	152	21,68	15,44	9,36	—	124	17,49	9,92	8,11
	В — 120 К — 342					В — 90 К — 271					В — 65 К — 197				

Мясо вареных кур провернуть 2—3 раза через мясорубку вместе с остывшей рисовой кашей, приготовленной на молоке с водой. Добавить желтки и 5 г сливочного масла, хорошо выбить, слегка смешать со взбитыми белками, разделать котлеты по две штуки на порцию, положить на смазанную маслом сковороду и на пару довести до готовности.

Подать со сливочным маслом или молочным соусом № 780.

№ 490

Торт из отварных кур и овощей

Показан на диэты № 1, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86	150	60	11,31	2,90	0,64
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Капуста цветная	100	50	0,64	0,12	1,60	100	50	0,64	0,12	1,60	100	50	0,64	0,12	1,60
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09
Итого . . .	—	281	26,25	22,91	14,56	—	244	20,97	16,37	14,26	—	211	16,18	10,28	13,97
	В — 180 *К* — 380					*В* — 140 *К* — 297					*В* — 100 *К* — 219				

Мясо вареной курицы дважды провернуть через мясорубку, смешать с желтком, соусом № 780 и 5 г масла, слегка соединить со взбитыми белками, выложить в смазанную маслом однопорционную сковороду и на пару́ довести до полуготовности.

Морковь и цветную капусту стушить в отдельных кастрюлях с 5 г масла, протереть сквозь сито, смешать с яйцами и из кондитерского мешочка украсить торт сверху морковным и капустным пюре, побрызгать распущенным маслом и слегка запечь.

Подавать на сковороде.

№ 491

Слоеный пирог с курицей (волован)

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Куры	300	120	22,62	5,80	1,28	200	80	15,08	3,87	0,86	150	60	11,31	2,90	0,64
Мука пшеничная	55	55	5,55	0,37	39,36	55	55	5,55	0,37	39,36	55	55	5,55	0,37	39,36
Масло сливочное	50	50	0,49	41,98	0,30	40	40	0,39	33,59	0,24	30	30	0,29	25,19	0,18

продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Куры	300	120	22,62	5,80	1,28	200	80	15,08	3,87	0,86	150	60	11,31	2,90	0,64
Мука пшеничная .	55	55	5,55	0,37	39,36	55	55	5,55	0,37	39,36	55	55	5,55	0,37	39,36
Масло сливочное	50	50	0,49	41,98	0,30	40	40	0,39	33,59	0,24	30	30	0,29	25,19	0,18

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Лимон	20	7	0,04	—	0,06	15	5	0,03	—	0,04	10	3	0,02	—	0,02
Шампиньоны . .	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54	13	10	0,49	0,02	0,36
Яйца (белок) . .	$^1/_{10}$	3	0,37	0,01	0,02	$^1/_{10}$	3	0,37	0,01	0,02	$^1/_{10}$	3	0,37	0,01	0,02
Молоко	10	10	0,31	0,35	0,49	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Хлеб белый . . .	3	3	0,17	0,01	1,68	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	268	30,53	48,56	43,91	—	198	22,16	37,87	41,06	—	161	18,03	28,49	40,58
	В — 180 *К* — 757					*В* — 125 *К* — 611					*В* — 90 *К* — 505				

Из муки, белков, лимонного сока и воды замесить тесто, раскатать в виде квадрата толщиной в 1 см; на него положить промытое и размягченное в холодной воде сливочное масло. Края теста защипать и медленно раскатать ровной продолговатой полосой; затем сложить вчетверо и вынести на холод на 20—30 минут. Так прокатать тесто 4—5 раз, чтобы получилось 16 слоев. Из готового теста выпечь круглую лепешку; из нее вырезать середину (кружок), чтобы получилась чашечка.

Из 20 г куриного мяса, хлеба и молока приготовить кнели.

Из 5 г муки, 5 г масла, лимонного сока и бульона сделать соус № 757.

Мелко нарезанные вареные куры, консервированные или припущенные шампиньоны и готовые кнели соединить с соусом, прокипятить и заполнить подготовленную слоеную лепешку, закрыть сверху кружком, вырезанным из лепешки, и подавать.

Во II и III варианте волован давать без кнелей.

№ 492

Слоеный пирог с курицей

Показан на диэты № 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука пшеничная . .	50	50	5,05	0,34	35,79	Рис	20	20	1,30	0,23	14,34
Куры	250	100	18,85	4,84	1,07	Лимон на сок . . .	10	3	0,02	—	0,02
Масло сливочное . .	50	50	0,49	41,98	0,30	Бульон куриный . .	50	50	0,45	0,65	0,35
Яйца	3/4	36	4,38	4,14	0,19	Итого . . .	—	309	30,54	52,18	52,06

В—200 К—824

Из муки, 3 г масла, белка, лимонного сока и воды приготовить тесто, как в № 491, раскатать в виде квадрата, на него положить кусочки вареной курицы без косточек, смешанные с вареными крупно шинкованными яйцами и заправленные белым соусом № 757. Края теста соединить, защипать; защипанной стороной положить на противень, смазать яйцом; верх пирога украсить тонкими полосками теста, смазав их яйцом, и выпечь.

№ 493

Куриные потроха в сметане

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Потроха куриные	162	150	28,27	7,26	1,60	130	120	22,62	5,80	1,28	107	100	18,85	4,84	1,07
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Наименование продуктов	I вариант										III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Потроха куриные	162	150	28,27	7,26	1,60	130	120	22,62	5,80	1,28	107	100	18,85	4,84	1,07
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,2	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Бульон № 127	60	60	0,54	0,78	0,42	70	70	0,63	0,91	0,49	80	80	0,72	1,04	0,56
Итого...	—	280	30,41	26,63	8,57	—	245	24,53	18,73	7,96	—	223	20,67	12,51	7,63
	В—220 К—407					В—180 К—307					В—160 К—232				

Куриные желудочки очистить, сварить до полуготовности. Отвар слить, желудочки промыть и разрезать вдоль на три-четыре части. Куриные печенки ошпарить, промыть, разрезать каждую на две части.

Очищенные и опаленные крылышки и шейки разрубить на две части, обжарить на масле вместе с мелко нарубленным луком, желудочками, сложить в сотейник, добавить лавровый лист, залить 10—20 г бульона, закрыть крышкой и тушить до готовности.

За 15—20 минут до отпуска потрохи залить соусом № 762 и добавить обжаренную печенку, дать хорошо покипеть. Перед отпуском посыпать рубленой зеленью.

Примечание. На гарнир подается молодой отварной картофель или жареный картофель и малосольный огурец.

№ 494

Рагу из куриных потрохов

Показано на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	В	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Потрохи куриные	162	150	28,27	7,26	1,60	130	120	22,62	5,80	1,28	107	100	18,85	4,84	1,07
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Картофель . . .	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Горошек зеленый лущеный . . .	20	20	0,99	0,09	2,36	10	10	0,49	0,04	1,18	10	10	0,49	0,04	1,18
Коренья белые	24	20	0,4	—	2,00	24	20	0,40	—	2,00	24	20	0,40	—	2,00
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Чеснок	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Бульон № 127 . .	100	100	0,90	1,30	0,70	100	100	0,90	1,30	0,70	100	100	0,90	1,30	0,70
Итого...	—	476	32,91	21,53	26,24	—	431	26,71	15,83	24,71	—	406	22,89	10,67	24,47
	В—350 К—443					В—300 К—358					В—275 К—293				

Куриные потрохи обработать, как указано в № 493. После обжаривания потрохи сложить в сотейник, залить бульоном, добавить пассерованный томат и обжаренный лук, морковь, белые коренья, нарезанные «чесноком», лавровый лист и тушить 30 минут. В слегка потушенные потрохи положить вареный горошек, обжаренный картофель, помидоры, нарезанные дольками, и рубленый чеснок. Все залить соусом, приготовленным из муки и сока, в котором тушились потрохи, и тушить до готовности.

Отпускать в однопорционной сковороде, посыпав рубленой зеленью.

—	476	32,91	21,53	26,24	—	431	26,71	15,83	24,71	—	406	22,89	10,67	24,47
	B—350 K—443					B—300 K—358					B—275 K—293			

Куриные потрохи обработать, как указано в № 493. После обжаривания потрохи сложить в сотейник, залить бульоном, добавить пассерованный томат и обжаренный лук, морковь, белые коренья, нарезанные «чесноком», лавровый лист и тушить 30 минут. В слегка потушенные потрохи положить вареный горошек, обжаренный картофель, помидоры, нарезанные дольками, и рубленый чеснок. Все залить соусом, приготовленным из муки и сока, в котором тушились потрохи, и тушить до готовности.

Отпускать в однопорционной сковороде, посыпав рубленой зеленью.

№ 495

Говядина, тушенная в маринаде

Показана на диэты № 3, 11, 12, 15; без соуса — на диэты № 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло топленое	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—	5	5	—	4,76	—
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Корень петрушки	27	20	0,40	—	0,40	27	20	0,40	—	0,40	27	20	0,40	—	0,40
Сельдерей	15	10	—	—	0,80	15	10	—	—	0,80	15	10	—	—	0,80
Лук	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Уксус	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—
Бульон № 127	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,93	0,52
Итого	—	310	31,24	23,29	8,52	—	275	25,35	16,94	8,32	—	250	21,44	11,11	8,19
	В—160 *К*—380					*В*—140 *К*—296					*В*—120 *К*—225				

Говядину без кости (кусок в 1—1,5 кг) положить в кастрюлю (лучше в эмалированную или фарфоровую чашку), засыпать шинкованным луком, залить маринадом, приготовленным из 25 г воды, уксуса, овощей и специй, закрыть крышкой и поставить в холодное место на 10—12 часов (хорошо мариновать говядину с вечера на следующий день).

Говядину вынуть из маринада, дать обсохнуть, положить в сотейник с хорошо разогретым маслом, обжарить со всех сторон до образования румяной корочки, залить маринадом, в котором мариновалась говядина, закрыть крышкой и тушить до готовности.

Готовую говядину разрезать поперек волокон на порции, полить ее же соком, посыпать рубленой зеленью.

Примечания. 1. По желанию в соус можно добавить горчицу.

2. На гарнир идет капуста и разные коренья, нарезанные «чесноком» и тушенные в бульоне, а также отварной картофель целиком.

№ 496

Говядина тушеная шпигованная

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Морковь	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74
Коренья белые .	7	5	0,1	0,1	0,26	7	5	0,1	0,1	0,26	7	5	0,1	0,1	0,26
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Шпиг свиной . .	15	15	1,57	9,22	—	10	10	1,05	6,15	—	10	10	1,05	6,15	—
Итого . . .	—	220	32,05	29,97	7,35	—	180	25,6	26,11	7,12	—	155	21,63	15,87	6,76
	В—150 *К*—440					*В*—130 *К*—330					*В*—110 *К*—264				

Говядину без кости (кусок в 1—1,5 кг) нашпиговать тонкими кусочками сала, обжарить в сотейнике в раскаленном масле. После образования румяной корочки положить лавровый лист, нарезанную морковь, белый корень, лук и томат; закрыть крышкой и тушить до готовности. Затем разрезать на порции, полить соусом, образовавшимся при тушении, в который добавить пассерованную муку и хорошо прокипятить.

Примечания. 1. На гарнир можно дать отварные макароны или тушеные овощи и жареный картофель.

2. При тушении, чтобы избежать подгорания мяса, следует подливать мясной бульон или кипяток.

№ 497

Говядина тушеная, шпигованная овощами

Показана на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

В—110 К—264

Говядину без кости (кусок в 1—1,5 кг) нашпиговать тонкими кусочками сала, обжарить в сотейнике в раскаленном масле. После образования румяной корочки положить лавровый лист, нарезанную морковь, белый корень, лук и томат; закрыть крышкой и тушить до готовности. Затем разрезать на порции, полить соусом, образовавшимся при тушении, в который добавить пассерованную муку и хорошо прокипятить.

Примечания. 1. На гарнир можно дать отварные макароны или тушеные овощи и жареный картофель.

2. При тушении, чтобы избежать подгорания мяса, следует подливать мясной бульон или кипяток.

№ 497

Говядина тушеная, шпигованная овощами

Показана на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Овощи	74	60	0,42	0,14	4,46	74	60	0,42	0,14	4,46	74	60	0,42	0,14	4,46
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Итого . . .	—	235	30,59	20,76	9,48	—	200	24,64	14,97	9,25	—	175	20,67	9,70	9,09
	В—150 *К*—357					*В*—130 *К*—278					*В*—110 *К*—212				

Говядину без кости (кусок в 1—1,5 кг) нашпиговать тонкими продолговатыми кусками овощей, в остальном поступать, как указано в № 496.

Примечание. Шпиговать можно морковью, петрушкой, сельдереем и по желанию чесноком (2— 3 г на порцию).

№ 498

Говядина, тушенная в соусе с луком и грибами

Показана на диэты № 3, 11, 15; без соуса—на диэты № 8, 9, 12, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	15	10	0,10	8,40	0,06	15	15	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Грибы свежие . .	40	30	1,48	0,06	1,08	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Уксус	По вкусу														
Картофель . . .	160	120	1,66	0,22	22,30	160	120	1,66	0,22	22,30	160	120	1,66	0,22	22,30
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23
Яйца	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Сыр	3	3	0,75	0,90	0,14	3	3	0,75	0,90	0,14	3	3	0,75	0,90	0,14
Итого . . .	—	437	36,5	23,8	33,51	—	391	29,95	17,88	32,91	—	359	25,5	12,37	32,56
	В—275 *К*—508					*В*—225 *К*—424					*В*—190 *К*—353				

Говядину без кости (крупным куском) обжарить со всех сторон в сотейнике на масле, добавить лук, коренья, лавровый лист, томат и все это прожарить в течение 10—15 минут, залить мясным бульоном или кипятком так, чтобы мясо было покрыто до половины, закрыть крышкой и тушить до готовности.

Готовое мясо вынуть из соуса, нарезать поперек волокон на порции.

В соус добавить пассерованную муку, хорошо прокипятить, процедить, смешать с шинкованным и жареным луком и грибами, добавить уксус (или лимонную кислоту).

Дно однопорционной сковороды покрыть соусом, положить один или два куска мяса, вокруг мяса сделать бордюр из вареного протертого картофеля, смешанного с молоком и яйцом; затем мясо залить соусом, засыпать тертым сыром, сбрызнуть распущенным маслом и запечь до образования румяной корочки. Отпуская, посыпать рубленой зеленью.

Примечание. Мясо можно обложить также кружками вареного картофеля. Летом в соус хорошо добавлять резанные дольками помидоры—50 г.

...соусом, положить один или два куска мяса, вокруг мяса сделать ...протертого картофеля, смешанного с молоком и яйцом; затем мясо залить соусом, засыпать тертым сыром, сбрызнуть распущенным маслом и запечь до образования румяной корочки. Отпуская, посыпать рубленой зеленью.

Примечание. Мясо можно обложить также кружками вареного картофеля. Летом в соус хорошо добавлять резанные дольками помидоры—50 г.

№ 499

Говядина тушеная, фаршированная паштетом

Показана на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Печень	55	50	9,19	2,20	1,13	43	40	7,36	1,76	0,90	32	30	5,52	1,32	0,68
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Грибы свежие	33	25	1,22	0,05	0,90	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54
Помидоры	60	50	0,35	0,08	1,63	60	50	0,35	0,08	1,63	60	50	0,35	0,08	1,63
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Морковь	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74
Корень петрушки	7	5	0,10	—	0,10	7	5	0,10	—	0,10	7	5	0,10	—	0,10
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Сыр	11	10	2,50	3,01	0,45	9	8	2,00	2,41	0,36	5	5	1,25	1,51	0,23
Вино красное столовое	5	5	—	—	0,6[1]	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Итого	—	355	43,82	26,00	12,03	—	298	35,32	19,16	11,3	—	255	28,52	12,54	10,61
	В—200 *К*—475					*В*—150 *К*—369					*В*—110 *К*—277				

Говядину тушить, как указано в № 496, разрезать по два куска на порцию, не разрезая их до конца. Печенку тушить с маслом, луком и кореньями до готовности, дважды провернуть через мясорубку, смешать с 5 г тертого сыра, нафаршировать мясо.

Приготовить соус № 738, добавить вино, обжаренные грибы и помидоры. Часть соуса положить на дно сковороды или противня, затем положить нафаршированное мясо, залить оставшимся соусом, засыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь.

На гарнир рекомендуются жареные кабачки и помидоры, жареный лук; огурцы свежие и соленые.

---

[1] Алкоголь.

№ 500

Говядина тушеная, фаршированная луком и грибами

Показана на диэты № 3, 8, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Грибы свежие . .	33	25	1,22	0,05	0,90	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04
Сыр	3	3	0,75	0,90	0,14	3	3	0,75	0,90	0,14	3	3	0,75	0,90	0,14
Сухари	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Крупа гречневая	50	50	4,00	0,78	32,22	50	50	4,00	0,78	32,22	50	50	4,00	0,78	32,22
Итого . . .	—	360	39,07	32,35	47,91	—	317	32,54	26,19	47,48	—	286	28,21	20,80	47,13
	В—200 *К*—657					*В*—150 *К*—572					*В*—110 *К*—502				

Говядину тушить, как указано в № 496, разрезать по два куска на порцию, не дорезывая до конца, между двумя кусками мяса положить фарш; 10 г лука поджарить вместе с грибами, смешать с толчеными сухарями, рубленой зеленью и вареными рубленым яйцами. Нафаршированное мясо положить на сковороду или противень, залить красным мясным соусом № 741, смешанным с 10 г жареного лука и резаными помидорами, засыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу.

Готовую говядину подать с гречневой рассыпчатой кашей.

№ 501

Антрекот жареный

Показан на диэты № 3, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
							120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67

№ 501

Антрекот жареный

Показан на диэты № 3, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье, толстый край	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	165	29,55	20,59	1,09	—	130	23,62	14,80	0,86	—	105	19,65	9,53	0,70
	В—100 *К*—317					*В*—75 *К*—238					*В*—65 *К*—172				

Антрекотную часть говядины без позвоночной кости зачистить, освободить от сухожилий и жира, нарезать по одному куску на порцию с реберной косточкой; каждый кусок отбить тяпкой (лишние косточки обрубить), изжарить на сковороде в раскаленном масле до получения румяной корочки с обеих сторон (внутри он будет чуть-чуть с кровью, недожаренным). При желании, чтобы мясо было прожаренным, его следует поставить на 5—7 минут в духовой шкаф.

Перед отпуском антрекот полить его же соком и растопленным сливочным маслом.

На гарнир давать жареный картофель, хрен скобленый в виде стружки и салат (кроме диэты № 14).

№ 502

Ростбиф жареный

Показан на диэты № 3, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	165	29,55	20,59	1,09	—	130	23,62	14,80	0,86	—	105	19,65	9,53	0,70
	В—100 *К*—317					*В*—75 *К*—238					*В*—65 *К*—172				

Почечную часть говядины—тонкий край—освободить от позвоночной кости, предварительно вынув вырезку, срезать верхнюю жилу вдоль края, сделать несколько поперечных надрезов на верхней стороне (чтобы мясо не коробилось), посолить, положить на противень, обложить обрезками сухожилий и мелко изрубленными костями, полить сверху распущенным маслом и жарить в духовом шкафу, поливая соком каждые 10—15 минут.

Жарить до 45 минут и больше, в зависимости от сорта мяса и размера куска.

Готовый ростбиф должен быть красиво зажаренным, сочным внутри.

По желанию может быть хорошо прожаренным или оставлен полусырым, с кровью.

Нарезать ростбиф следует перед самым отпуском, поперек волокон, по два куска на порцию.

Поливать его же соком и распущенным сливочным маслом.

На гарнир подавать круглый жареный картофель или картофельные крокеты, цветную капусту, морковь, зеленый горошек, зеленые бобы, хрен скобленый; можно давать салаты (кроме диэты № 14).

№ 503

Филе жареное

Показано на диэты № 3, 9, 11, 14, 15

Жарить до 45 минут и больше, в зависимости от сорта мяса и размера куска.

Готовый ростбиф должен быть красиво зажаренным, сочным внутри.

По желанию может быть хорошо прожаренным или оставлен полусырым, с кровью.

Нарезать ростбиф следует перед самым отпуском, поперек волокон, по два куска на порцию.

Поливать его же соком и распущенным сливочным маслом.

На гарнир подавать круглый жареный картофель или картофельные крокеты, цветную капусту, морковь, зеленый горошек, зеленые бобы, хрен скобленый; можно давать салаты (кроме диэты № 14).

№ 503

Филе жареное

Показано на диэты № 3, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Филе говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	165	29,55	20,59	1,09	—	130	23,62	14,80	0,86	—	105	19,65	9,53	0,70
	В—100 *К*—317					*В*—75 *К*—238					*В*—65 *К*—172				

Зачищенную вырезку посолить, обжарить со всех сторон на сливочном масле, на хорошо раскаленной сковороде или противне и поставить на 20—25 минут в духовой шкаф для дожаривания, поливая каждые 5—10 минут его же соком. Готовое филе перед отпуском нарезать по два куска на порцию, полить соком и распущенным сливочным маслом.

Гарниры те же, что к ростбифу № 502.

№ 504

Филе жареное, шпигованное свиным салом

Показано на диэты № 3, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Филе говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Сало свиное . . .	20	20	2,10	12,30	—	15	15	1,57	9,22	—	10	10	1,05	6,15	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	185	31,65	32,89	1,09	—	145	25,19	24,02	0,86	—	115	20,70	15,68	0,70
	В—115 *К*—440					*В*—85 *К*—330					*В*—70 *К*—234				

Зачищенную вырезку нашпиговать тонкими продолговатыми кусочками свиного сала, в остальном поступать, как указано в № 503.

№ 505

Филе, жаренное на вертеле

Показано на диэты № 3, 8, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Филе говяжье . .	237	175	34,30	9,33	1,16	190	140	27,44	7,46	0,94	160	120	23,52	6,40	0,80
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	190	34,45	21,92	1,25	—	150	27,54	15,86	1,0	—	125	23,52	10,6	0,83
	В—115 *К*—350					*В*—90 *К*—265					*В*—75 *К*—198				

Филе некрупных молодых животных зачистить, разрезать по одному продолговатому куску на порцию, надеть на железный прут шампур (жарить на углях, как шашлык), все время поворачивая шампур для равномерного обжаривания и периодически смазывая отколерованным маслом. Жарить не более 20 минут.

Готовое филе снять с шампура и отпустить в целом или нарезанном виде.

На гарнир зеленый лук, свежие помидоры, лимон, лиственные салаты.

В—90 К—265 | В—75 К—198

Филе некрупных молодых животных зачистить, разрезать по одному продолговатому куску на порцию, надеть на железный прут шампур (жарить на углях, как шашлык), все время поворачивая шампур для равномерного обжаривания и периодически смазывая отколерованным маслом. Жарить не более 20 минут.

Готовое филе снять с шампура и отпустить в целом или нарезанном виде.

На гарнир зеленый лук, свежие помидоры, лимон, лиственные салаты.

Филе, жаренное на рошпоре

№ 506

Показано на диэты № 3, 8, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Филе говяжье	200	150	29,40	8,00	1,00	190	140	27,44	7,46	0,94	160	120	23,52	6,40	0,80
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лимон	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08
Соя-кабуль	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Зелень петрушки	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Итого	—	179	29,63	20,59	1,35	—	164	27,62	15,86	1,26	—	139	23,65	10,6	1,09
	В—110 *К*—319					*В*—105 *К*—266					*В*—85 *К*—200				

Зачищенную вырезку нарезать по одному куску на порцию, тонко отбить тяпкой, тупой стороной ножа, округлить края, придав форму блина.

Рошпор протереть жирным полотенцем, установить над углями, положить на него филе, смазанное отколерованным маслом, обжарить с обеих сторон до образования на филе полосок от прутьев рошпора. Во время жарения смазывать маслом. Жарить 5 минут.

Готовое филе отпустить на хорошо разогретой тарелке, положить сверху ломтик лимона, а в варианте I на лимон—кружок зеленого масла.

Подается разнообразный овощной гарнир в отдельной посуде.

Примечание. На рошпоре можно также жарить филе большими кусками.

Филе, жаренное без масла (бризоль)

№ 507

Показано на диэты № 3, 8, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Филе говяжье	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Соя-кабуль	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Зелень петрушки	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Лимон	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08
Итого . . .	—	179	29,63	20,59	1,35	—	144	23,7	14,8	1,12	—	119	19,73	9,53	0,96
	В—110 К—319					В—105 К—239					В—85 К—173				

Из зачищенной вырезки приготовить тонкий блин, как указано в № 506, положить на сухую, хорошо разогретую сковороду и обжарить с обеих сторон. Жарить до 5 минут.

Жарить бризоль можно на плите без сковороды, предварительно протерев плиту полотенцем.

Готовый бризоль отпустить на раскаленной тарелке, сверху положить кружок лимона и на него кружок зеленого масла (если не противопоказано).

На гарнир идут помидоры, огурцы и салаты в отдельной посуде.

№ 508

Бифштекс из филе жареный

Показан на диэты № 3, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Филе говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	165	29,55	20,59	1,09	—	130	23,62	14,80	0,86	—	105	19,65	9,53	0,70
	В—100 К—317					В—80 К—238					В—65 К—172				

Вырезку освободить от жира и сухожилий, разрезать одним куском на порцию, слегка отбить тяпкой и жарить на сливочном масле в хорошо разогретом низком сотейнике, до образования румяной корочки с обеих сторон.

Примечания. 1. Бифштексы можно жарить и на хорошо раскаленной сковороде с маслом; но для дожаривания ставить на 5—7 минут в духовой шкаф. 2. Бифштекс можно прожарить хорошо, средне и совсем не дожарить (с кровью). 3. Бифштекс отпускать с жареным картофелем и хреном (строганым в виде стружки), полить его же соком и распущенным сливочным маслом. 4. Бифштекс, как и другие натуральные блюда из вырезки, жарить непосредственно перед подачей; если его жарить заранее, то он станет сухим и жестким.

										0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	165	29,55	20,59	1,09	—	130	23,62	14,80	0,86	—	105	19,65	9,53	0,70
		В—100 *К*—317					*В*—80 *К*—238					*В*—65 *К*—172			

Вырезку освободить от жира и сухожилий, разрезать одним куском на порцию, слегка отбить тяпкой и жарить на сливочном масле в хорошо разогретом низком сотейнике, до образования румяной корочки с обеих сторон.

Примечания. 1. Бифштексы можно жарить и на хорошо раскаленной сковороде с маслом; но для дожаривания ставить на 5—7 минут в духовой шкаф. 2. Бифштекс можно прожарить хорошо, средне и совсем не дожарить (с кровью). 3. Бифштекс отпускать с жареным картофелем и хреном (строганым в виде стружки), полить его же соком и распущенным сливочным маслом. 4. Бифштекс, как и другие натуральные блюда из вырезки, жарить непосредственно перед подачей; если его жарить заранее, то он станет сухим и жестким.

№ 509

Бифштекс из филе жареный, с яйцом

Показан на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Филе говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	1	48	5,84	5,52	0,26	1	48	5,84	5,52	0,26	1	48	5,84	5,52	0,26
Укроп	2	2	0,02	—	0,12	2	2	0,02	—	0,12	2	2	0,02	—	0,12
Итого . . .	—	215	35,41	26,11	1,47	—	180	29,48	20,32	1,24	—	155	25,51	15,05	1,08
		В—145 *К*—394					*В*—125 *К*—315					*В*—110 *К*—249			

Бифштекс подготовить, как указано в № 508. Перед отпуском положить сверху яичницу глазунью, желток посыпать рубленым укропом. В остальном поступить, как в № 508.

№ 510

Бифштекс из филе паровой

Показан на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Филе говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Лимон	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	175	29,60	20,59	1,17	—	140	23,67	14,8	0,94	—	115	19,70	9,53	0,78
		В—105 *К*—318					*В*—80 *К*—239					*В*—65 *К*—173			

Зачищенную вырезку разрезать на бифштексы, отбить тяпкой тонкий блин, положить в сотейник, смазанный маслом, дно покрыть водой, поставить на огонь и под крышкой довести до готовности. На бифштекс положить ломтик лимона и на него кружок зеленого масла (I вариант).

Отпускать готовый бифштекс с разным овощным пюре или с тушенными в сметане овощами. В зависимости от показаний, можно давать салаты.

№ 511

Филе жареное, с шампиньонами

Показано на диэты № 3, 9, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Филе говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Хлеб белый . . .	40	40	2,32	0,18	22,42	40	40	2,32	0,18	22,42	40	40	2,32	0,18	22,42
Шампиньоны . .	52	40	1,96	0,08	1,44	40	30	1,48	0,06	1,08	26	20	0,98	0,04	0,72
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Вино (мадера) . .	10	10	—	—	0,6[1] 1,6	10	10	—	—	0,6[1] 1,6	5	5	—	—	0,3[1] 0,8
Бульон № 127 . .	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52
Итого . . .	—	340	35,1	21,85	30,00	—	295	28,69	16,04	29,41	—	255	24,22	10,75	28,59
	В—150 *К*—481					*В*—130 *К*—398					*В*—110 *К*—322				

Филе зачистить, разрезать по два куска на порцию, слегка отбить, посолить, обжарить в масле.

Из белого хлеба без корочки вырезать два круглых кружочка—крутона, обжарить в масле.

Консервированные или свежие припущенные шампиньоны нарезать тонкими кружочками и слегка обжарить в масле, залить мадерой, дать минуту покипеть, добавить соус № 741, хорошо прокипятить, зальезонить куском сливочного масла. Этим соусом полить готовое филе, уложенное на крутонах.

Отдельно подавать любой овощной гарнир и салаты.

---

[1] В числителе указаны углеводы; в знаменателе—алкоголь.

512

Шашлык из филе (бастурма)

Показан на диэты № 3, 9, 11, 14, 15

Из белого хлеба без корочки вырезать два круглых кружочка—крутона, обжарить в масле.
Консервированные или свежие припущенные шампиньоны нарезать тонкими кружочками и слегка обжарить в масле, залить мадерой, дать минуту покипеть, добавить соус № 741, хорошо прокипятить, зальезонить куском сливочного масла. Этим соусом полить готовое филе, уложенное на крутонах.

Отдельно подавать любой овощной гарнир и салаты.

---

[1] В числителе указаны углеводы; в знаменателе—алкоголь.

№ 512

Шашлык из филе (бастурма)

Показан на диэты № 3, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Филе говяжье	235	175	34,30	9,33	1,16	190	140	27,44	7,46	0,94	160	120	23,52	6,40	0,80
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый	84	70	0,76	0,06	6,21	84	70	0,76	0,06	6,21	84	70	0,76	0,06	6,21
Уксус винный	По вкусу														
Шпиг	31	30	3,15	18,45	—	26	25	2,62	15,37	—	21	20	2,10	12,30	—
Итого	—	290	38,36	40,43	7,46	—	245	30,92	31,29	7,21	—	215	26,43	22,96	7,04
	В—180 К—564					В—130 К—447					В—100 К—351				

Зачищенную вырезку порезать кусочками, замариновать в слабом уксусе или кислом вине с 20 г лука и перцем, закрыть крышкой и оставить в холодном месте на 10—12 часов (лучше на сутки).

Маринованное мясо нанизать на железный прут (шампур) и изжарить на углях, пер иодически поворачивая и брызгая маслом для равномерного обжаривания.

Готовый шашлык отпускать с помидорами, луком и лимоном (кроме диэты № 14).

Способ приготовления № 2

Замаринованную ломтиками вырезку, надевая на шампур, перекладывать вперемежку кусками шпига и кружками лука.

Обжарить на углях и отпускать с помидорами, луком и лимоном.

№ 513

Бифштекс по-деревенски

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Филе говяжье	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый	36	30	0,32	0,02	2,66	36	30	0,32	0,02	2,66	36	30	0,32	0,02	2,66

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	350 *В*—220 *К*—456	32,01	20,89	31,91	—	315 *В*—200 *К*—380	26,8	15,1	31,68	—	290 *В*—180 *К*—311	22,11	9,83	31,52

Зачищенную вырезку разрезать одним куском на порцию, отбить и обжарить в мелком сотейнике на сливочном масле.

Готовый бифштекс подать в этом же сотейнике, обложить кружками жареного картофеля и засыпать сверху жареным луком и мелко нарубленным укропом.

№ 514 Филе, жаренное тонкими кусками (лангет)

Показано на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Филе говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Каперсы	10	5	0,2	—	—	10	5	0,2	—	—	10	5	0,2	—	—
Корнишоны . . .	17	10	—	—	—	17	10	—	—	—	8	5	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Грибы маринованные	13	10	0,2	—	—	13	10	0,2	—	—	13	10	0,2	—	—
лень петрушки	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
льон № 127 . .	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52
кабуль . . .	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—
	—	295	31,41	21,6	7,05	—	260	25,48	15,81	6,82	—	230	21,51	10,54	6,59

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Грибы маринованные	13	10	0,2	—	—	13	10	0,2	—	—	13	10	0,2	—	—
Зелень петрушки	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Бульон № 127	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52
Соя-кабуль	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—
Итого	—	295	31,41	21,6	7,05	—	260	25,48	15,81	6,82	—	230	21,51	10,54	6,66
	В—160 К—359					В—140 К—279					В—120 К—214				

Вырезку нарезать поперек волокон наискось по два куска на порцию, отбить, обжарить в масле до образования румяной корочки с обеих сторон.

Готовый лангет полить соусом № 746, посыпать рубленой зеленью.

Примечания. 1. На гарнир рекомендуется жареный картофель (кроме диэты № 9).

2. Лангет можно отпустить, полив его же соком и сливочным маслом, а также соусом № 743, 752, 762, 763 и жареным луком.

№ 515

Розбрат с луком из филе

Показан на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Филе говяжье	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый	48	40	0,44	0,04	3,54	48	40	0,44	0,04	3,54	48	40	0,44	0,04	3,54

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Укроп зеленый	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Итого . . .	—	368	32,19	29,31	32,74	—	328	26,22	19,31	32,48	—	303	22,25	14,05	32,32
	В—220 *К*—539					*В*—200 *К*—420					*В*—180 *К*—354				

Вырезку или тонкий край нарезать по одному куску на порцию, отбить, придать овальную форму и обжарить в раскаленном масле.

Готовый розбрат подать с жареным картофелем (кроме диэты № 9), посыпав жареным луком, резанным кольцами; полить розбрат его же соком и распущенным сливочным маслом, посыпать рубленой зеленью.

№ 516

Зразы отбивные по-литовски

Показаны на диэты № 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Филе говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый . .	36	30	0,32	0,02	2,66	36	30	0,32	0,02	2,66	36	30	0,32	0,02	2,66

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Грибы свежие . .	40	30	1,48	0,06	1,08	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54
Яйца	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Итого . . .	—	257	33,5	30,48	8,89	—	204	26,66	20,11	8,25	—	173	22,33	14,73	7,90
	В—200 *К*—457					*В*—160 *К*—330					*В*—130 *К*—261				

Зачищенную вырезку или тонкий край нарезать по два куска на порцию и отбить в виде тонкого блина; на середину положить шинкованный и обжаренный лук и грибы, смешанные с вареными рублеными яйцами; завернуть в виде голубца, посолить и обжарить в сотейнике на сливочном масле.

После обжаривания покрыть дно сотейника водой или бульоном, закрыть крышкой и тушить 10 минут. Затем залить соусом № 741 и тушить до готовности.

Отпускать с жареным или отварным картофелем (кроме диэты № 9).

№ 517 Беф-строганов из филе

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66
Лук репчатый . .	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Томат	3	3	0,16	—	0,52	3	3	0,16	—	0,52	3	3	0,16	—	0,52

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соя-кабуль . . .	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—
Зелень петрушки	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Итого . . .	—	233	31,32	27,78	8,57	—	193	25,25	20,8	8,18	—	163	21,15	14,34	7,86
	В—160 *К*—422					*В*—140 *К*—330					*В*—120 *К*—252				

Хвостики и головки вырезки-филе нарезать тонкими пластинками, нашинковать в виде лапши, обжарить в масле, добавить пассерованный лук, соус № 762, сою-кабуль (хорошо прогреть, но не кипятить), зальезонить кусочком масла и отпустить, посыпав рубленой зеленью.

На гарнир рекомендуется жареный картофель.

№ 518

Беф-строганов из говядины

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,81	20	20	0,54	4,76	0,66
Лук репчатый . .	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,12
Томат	3	3	0,16	—	0,52	3	3	0,16	—	0,52	3	3	0,16	—	0,52

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соя-кабуль . . .	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—
Зелень петрушки	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Итого . . .	—	233	31,32	27,78	8,58	—	193	25,25	20,80	8,18	—	163	21,15	14,34	7,86
		В—160 *К*—422					*В*—140 *К*—330					*В*—120 *К*—252			

Мясо нарезать тонкими полосками, отбить тяпкой, нарезать в виде лапши, посолить, обжарить в масле. Обжаренное мясо сложить в сотейник, залить бульоном или кипятком и тушить под крышкой 30 минут. Муку спассеровать на масле до светложелтого цвета, развести мясным соком, добавить сметану, пассерованный лук и томат, соединить с мясом и тушить до готовности.

Отпускать с жареным картофелем, посыпав рубленой зеленью.

№ 519 Мясо, жаренное с луком, в сметане

Показано на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Филе говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное .	25	25	0,24	20,99	0,15	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66
Томат	3	3	0,16	—	0,52	3	3	0,16	—	0,52	3	3	0,16	—	0,52
Лук репчатый . .	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Соя-кабуль . . .	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Зелень петрушки	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Бульон № 127 . .	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52
Итого . . .	—	317	32,08	37,15	9,16	—	272	25,97	25,96	8,73	—	242	21,87	19,51	8,41
	В—160 К—515					В—140 К—384					В—120 К—306				

Зачищенную вырезку порезать по два куска на порцию, слегка отбить, посолить, изжарить в масле. В соус № 762 положить пассерованный лук и томат, сою-кабуль и хорошо прокипятить.

На блюдо можно положить жареный картофель, нарезанный «чесночком», и куски мяса, политые соусом и посыпанные рубленой зеленью.

№ 520 Биточки мясные рубленые, без хлеба, в красном соусе с луком (цвибельклопс)

Показаны на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Лук репчатый . .	30	25	0,27	0,22	2,22	30	25	0,27	0,22	2,22	30	25	0,27	0,22	2,22
Томат 12% . . .	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Итого . . .	—	260	31,3	20,76	12,74	—	225	25,37	14,97	12,51	—	200	21,4	9,70	12,35
	В—160 К—374					В—140 К—295					В—120 К—229				

Мясо провернуть через крупную решетку мясорубки, сбить тупой стороной ножа, придать круглую форму, обвалять в муке, обжарить на масле с двух сторон, сложить в сотейник, засыпать пассерованным луком и резаными помидорами, залить мясным соусом № 741 и на слабом огне тушить до готовности.

Отпускать с жареным или отварным картофелем, посыпав рубленой зеленью.

В—160 К—374 В—140 К—295 В—120 К—229

Мясо провернуть через крупную решетку мясорубки, сбить тупой стороной ножа, придать круглую форму, обвалять в муке, обжарить на масле с двух сторон, сложить в сотейник, засыпать пассерованным луком и резаными помидорами, залить мясным соусом № 741 и на слабом огне тушить до готовности.

Отпускать с жареным или отварным картофелем, посыпав рубленой зеленью.

№ 521

Ромштекс

Показан на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мясо филе . . .	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53
Масло топленое	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—	5	5	—	4,76	—
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04
Итого . . .	—	162	26,19	22,23	9,58	—	134	21,9	16,06	9,43	—	108	17,86	10,13	9,28
	В—100 К—353					В—80 К—278					В—60 К—205				

Зачищенную вырезку или тонкий край разрезать по одному куску на порцию, тонко отбив тяпкой, придать овальную форму, запанировать в яйце и сухарях, обжарить с обеих сторон.

Отпускать с разнообразными овощными гарнирами (кроме диэты № 14).

№ 522

Духовая говядина

Показана на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мясо говяжье	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Лук репчатый . .	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Морковь	32	25	0,17	0,06	1,86	32	25	0,17	0,06	1,86	32	25	0,17	0,06	1,86
Коренья белые .	27	20	0,4	—	2,0	27	20	0,40	—	2,0	27	20	0,4	—	2,00
Томат 12% . . .	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Помидоры	35	30	0,19	0,05	0,98	35	30	0,19	0,05	0,98	35	30	0,19	0,05	0,98
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Чеснок	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Итого...	—	431	33,32	21,04	40,24	—	396	27,39	15,24	40,01	—	371	23,42	9,97	39,85
	В—260 *К*—497					*В*—240 *К*—418					*В*—220 *К*—352				

Мясо тонкого края, ссека или костреца нарезать по куску на порцию, отбить тяпкой, обжарить на масле с обеих сторон, сложить в сотейник, до половины залить бульоном или кипятком и тушить полчаса под крышкой, добавить резаные «чесноком» и обжаренные коренья, картофель, лук и пассерованный томат, лавровый лист; залить мясным соусом № 741 и тушить до готовности.

В готовую говядину положить рубленый чеснок и нарезанные помидоры.

Перед отпуском посыпать рубленой зеленью

В готовую говядину положить рубленый чеснок и нарезанные помидоры.

Перед отпуском посыпать рубленой зеленью

№ 523

Гуляш из мяса

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Лук репчатый . .	36	30	0,32	0,02	2,66	36	30	0,32	0,02	2,66	36	30	0,32	0,02	2,66
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Чеснок	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	216	30,64	20,64	8,32	—	181	24,71	14,85	8,09	—	156	20,74	9,58	7,93
	В—190 *К*—352					*В*—165 *К*—273					*В*—145 *К*—207				

Мясо, мягкую часть, ссек, кострец или огузок нарезать тремя кусочками на порцию, обжарить в масле, сложить в сотейник, залить до половины бульоном или кипятком, закрыть крышкой и тушить полчаса.

Муку спассеровать до коричневого цвета, развести бульоном, процедить и соединить с мясом, добавить лук, нарезанный «чесноком» и пассерованный вместе с томатом, лавровый лист и тушить под крышкой до готовности.

В готовый гуляш положить мелко нарубленный чеснок и перед отпуском посыпать рубленой зеленью.

На гарнир рекомендуется отварной картофель целиком.

№ 524

Гуляш по-венгерски

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09
Лук репчатый . .	36	30	0,32	0,02	2,66
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	10	10	0,20	—	0,70
Манная крупа. .	15	15	1,20	0,12	11,05
Яйца	1/5	9	1,09	1,03	0,05
Сало свиное . . .	30	30	3,15	18,45	—
Чеснок	1	1	—	—	—
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63
Итого . . .	—	315	36,32	40,32	20,76

В—160 *К*—609

Гуляш приготовить, как в № 523. Из манной крупы и яиц приготовить клецки. Сало, разрезав на три-четыре кусочка, обжарить, в нем же обжарить манные клецки и положить в гуляш. В остальном поступить, как в № 523.

№ 525

Мясо жареное, в соусе с луком, огурцами и грибами

Показано на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо (филе) . . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Лук репчатый . .	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Грибы свежие . .	40	30	1,48	0,06	1,08	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Огурцы соленые (или корнишоны)	34	20	0,04	0,04	0,16	34	20	0,04	0,04	0,16	34	20	0,04	0,04	0,16
Итого . . .	—	255	32,00	20,74	8,77	—	210	25,57	14,93	8,18	—	180	21,36	9,65	7,84
	В—150 *К*—359					*В*—140 *К*—277					*В*—120 *К*—209				

Вырезку нарезать по два куска на порцию, слегка отбить, обжарить на масле с двух сторон, уложить на блюдо, залить соусом № 741, проваренным с пассерованным луком, маринованными грибами и очищенными от кожуры и семечек огурцами, нарезанными ромбиками. Сверху посыпать рубленой зеленью.

На гарнир дается жареный картофель.

№ 526

Скоблянка из говядины с каперсами

Показана на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	15	15	0,31	—	1,05	15	15	0,31	—	1,05	15	15	0,31	—	1,05
Лук репчатый . .	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Каперсы	20	10	0,4	—	—	20	10	0,4	—	—	20	10	0,4	—	—
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	225	31,09	20,64	8,23	—	190	25,16	14,85	8,0	—	165	21,19	9,58	7,84
	В—160 *К*—353					*В*—140 *К*—274					*В*—120 *К*—208				

Мясо порезать мелкими кусочками в виде лапши, посолить, обжарить в раскаленном масле, сложить в сотейник, залить до половины кипятком или бульоном, закрыть крышкой и тушить 20—30 минут; добавить пассерованный лук и томат, лавровый лист и каперсы, залить соусом № 741 и тушить до готовности. Готовую скоблянку посыпать рубленой зеленью.

На гарнир можно дать отварной или жареный картофель.

№ 527

Отварная говядина с хреном

Показана на диэты № 3, 8, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Хрен	33	20	0,30	0,02	1,60	33	20	0,30	0,02	1,60	33	20	0,30	0,02	1,60
Сахар	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83
Бульон № 127	70	70	0,67	0,97	0,52	70	70	0,67	0,97	0,52	70	70	0,67	0,97	0,52
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Картофель	135	100	1,38	0,19	18,58	135	100	1,38	0,19	18,58	135	100	1,38	0,19	18,58
Капуста	100	80	0,88	0,12	3,31	100	80	0,88	0,12	3,31	100	80	0,88	0,12	3,31
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Коренья белые	47	35	0,7	0,7	1,86	47	35	0,7	0,7	1,86	47	35	0,7	0,7	1,86
Уксус	По вкусу														
Лук репчатый	48	40	0,44	0,04	3,54	48	40	0,44	0,04	3,54	48	40	0,44	0,04	3,54
Итого...	—	588	35,44	28,71	40,99	—	548	29,37	21,73	40,60	—	513	25,13	14,08	40,11
	В—300 *К*—580					*В*—250 *К*—489					*В*—200 *К*—398				

Мясо (огузок, кострец или ссек) сварить в кипящем бульоне или воде большим куском в 1 — 1,5 кг.

Капусту, морковь и белые коренья порезать «чесноком», сложить в сотейник, добавить очищенный лук целой головкой и лавровый лист, залить бульоном и под крышкой довести до готовности.

Готовое мясо нарезать по два куска на порцию, загарнировать тушеными овощами и отварным картофелем целиком, залить соусом № 767.

Овощи посыпать рубленой зеленью.

№ 528

Отварная говядина, жаренная в сухарях

Показана на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло топленое	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—	5	5	—	4,76	—
Мука пшеничная	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Яйца	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04
Итого . . .	—	200	32,88	23,88	15,51	—	162	26,63	17,18	15,29	—	136	22,59	11,24	15,15
	В—120 *К*—420					*В*—90 *К*—332					*В*—75 *К*—259				

Мясо сварить до готовности, остудить, нарезать по два куска на порцию, запанировать в муке, яйцах и сухарях, обжарить в масле с двух сторон.

Отпускать с разнообразным овощным гарниром и салатом.

№ 529

Отварная говядина с отварным обжаренным луком

Показана на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15; без лука — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
овяжье .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
ивочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5			
тый . .	36	30	0,32	0,02	2,66	36	30	0,32	0,02	2,66	36				

№ 529

Отварная говядина с отварным обжаренным луком

Показана на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15; без лука — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый . .	36	30	0,32	0,02	2,66	36	30	0,32	0,02	2,66	36	30	0,32	0,02	2,66
Итого . . .	—	195	29,87	20,61	3,75	—	160	23,94	14,82	3,52	—	135	19,97	9,55	3,36
	В—110 *К*—330					*В*—90 *К*—250					*В*—75 *К*—184				

Мясо сварить в несоленой воде до готовности, разрезать двумя тонкими ломтиками и обжарить с двух сторон в масле.

Очищенный лук порезать кружками, разобрать колечками и отварить в воде до полуготовности, отцедить, дать обсохнуть и обжарить в масле. Готовое мясо посыпать жареным луком.

На гарнир дается несоленый отварной или жареный картофель и жареные или тушеные овощи.

№ 530

Отварная говядина, жаренная в яйцах

Показана на диэты № 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого . . .	—	194	32,97	23,38	4,8	—	151	26,07	16,67	4,53	—	122	21,61	10,94	4,35
		В—120 *К*—372					*В*—90 *К*—280					*В*—75 *К*—208			

Отварное остывшее мясо разрезать двумя тонкими ломтиками на порцию, посыпать мукой, обмакнуть в яйцо и жарить в раскаленном масле.

Отпускать рекомендуется с разнообразным овощным гарниром и салатом (на диэту № 14 — с кашей).

№ 531

Отварная говядина, жаренная в тесте

Показана на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80
Масло топленое	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Мука пшеничная	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82
Сахар	5	5	—	—	4,74	3	3	—	—	2,83
Итого . . .	—	242	34,69	30,99	28,28	—	197	28,30	23,1	25,93
		В—130 *К*—546					*В*—100 *К*—437			

Муку, желтки, сметану, сахар и соль соединить, хорошо выбить и добавить взбитые в пену белки. Вареное мясо разрезать тонкими ломтиками по 3—4 куска на порцию, обмакнуть в тесто и жарить в масле.

Отпускать с любым салатом или свежим огурцом.

№ 532 Отварная говядина, жаренная натурально с жареными кабачками и помидорами

Показана на диэты № 3, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мясо говяжье	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Кабачки	150	100	0,31	—	2,45	150	100	0,31	—	2,45	150	100	0,31	—	2,45
Помидоры	120	100	0,62	0,16	3,27	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого...	—	380	31,55	20,82	14,26	—	295	25,31	14,95	12,39	—	270	21,34	9,68	12,23
	В — 200 К — 381					В — 150 К — 294					В — 130 К — 228				

Вареное мясо, разрезанное по два куска на порцию, обжарить в масле. Очищенные кабачки и помидоры порезать кружками, посыпать мукой, обжарить с двух сторон в масле, поставить в духовой шкаф на 2—3 минуты для дожаривания. Готовое мясо обложить кабачками и помидорами вперемежку и посыпать рубленым укропом.

№ 533 Отварная говядина в кисло-сладком соусе (по-славянски)

Показана на диэты № 3, 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мясо говяжье	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Изюм	10	10	0,18	0,05	6,27	10	10	0,18	0,05	6,27	10	10	0,18	0,05	6,27

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Чернослив . . .	15	15	0,25	0,05	8,51	10	10	0,17	0,04	5,68	10	10	0,17	0,04	5,68
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	225	30,86	20,74	21,86	—	185	24,85	14,94	18,80	—	160	20,88	9,67	18,64
	В — 170 *К* — 409					*В* — 140 *К* — 318					*В* — 120 *К* — 251				

Вареное мясо, разрезанное на порции, положить в сотейник, залить красным мясным соусом № 741 добавить пассерованный лук, вымытый и размоченный чернослив и изюм, закрыть крышкой и тушить 10—15 минут.

Отпускать рекомендуется с отварным или жареным картофелем, посыпав рубленой зеленью.

№ 534 Отварная говядина, запеченная в сметане

Показана на диэты № 2, 3, 5, 6, 11, 12, 15; без сыра — на диэты № 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Бульон № 127 . .	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52

Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Бульон № 127 . .	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сыр	5	5	1,25	1,51	0,23	3	3	0,75	0,90	0,14	3	3	0,75	0,90	0,14
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Итого...	—	425	34,72	29,33	34,11	—	383	28,16	21,74	33,63	—	348	23,92	14,09	33,14
	В — 250 *К* — 555					*В* — 220 *К* — 456					*В* — 200 *К* — 365				

Дно однопорционной сковороды покрыть соусом № 762, положить на него вареное мясо и обложить его кружками вареного картофеля. Мясо полить соусом, посыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу.

Примечание. На диэту № 5 — бульон вегетарианский.

№ 535 Отварная говядина, запеченная в молочном соусе

Показана на диэты № 2, 3, 5, 6, 10, 11, 12, 15; без сыра — на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95
Сыр	5	5	1,28	1,51	0,23	3	3	0,75	0,90	0,14	3	3	0,75	0,90	0,14
Итого...	—	255	33,8	24,92	8,85	—	218	27,37	18,52	8,53	—	193	23,4	13,25	8,37
	В — 170 *К* — 407					*В* — 150 *К* — 319					*В* — 130 *К* — 253				

Способ приготовления тот же, что и в № 534, но вместо сметанного соуса взять молочный соус № 780.

№ 536

Беф-строганов из отварной говядины

Показан на диэты № 1, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Итого . . .	—	285	32,67	23,34	11,34	—	250	26,74	17,55	11,11	—	225	22,77	12,28	10,95
	В — 160 *К* — 397					*В* — 140 *К* — 318					*В* — 120 *К* — 252				

Вареное нежирное мясо остудить, нарезать в виде лапши, сложить в сотейник; дно покрыть кипяченой водой, закрыть крышкой и тушить 10 минут; затем добавить вареную протертую сквозь сито морковь, залить соусом № 780, прокипятить и зальезонить кусочком масла.

Отпускать с разнообразным овощным пюре, разварным рисом, вермишелью или домашней лапшой.

Примечание. При наличии свежей, некислой сметаны можно соус № 780 заменить сметаной — беф-строганов будет вкуснее.

№ 537

Рагу из отварной говядины

Показано на диэты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	00	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант Бр	Нт	Б	Ж	У	II вариант Бр	Нт	Б	Ж	У	III вариант Бр	Нт	Б	Ж	У
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Картофель . . .	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Брюква	40	30	0,16	0,05	1,37	40	30	0,16	0,05	1,37	40	30	0,16	0,05	1,37
Капуста цветная	60	30	0,36	0,06	0,90	60	30	0,36	0,06	0,90	60	30	0,36	0,06	0,90
Бобы зеленые . .	22	20	0,38	0,02	1,25	22	20	0,38	0,02	1,25	22	20	0,38	0,02	1,25
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	410	32,89	26,94	22,45	—	370	26,83	19,96	22,06	—	338	22,59	12,31	21,57
	В — 350 *К* — 477					*В* — 300 *К* — 386					*В* — 275 *К* — 296				

Вареное нежирное мясо порезать по 5—6 кусков на порцию. Картофель нарезать «чесночком» и обжарить в духовом шкафу на слегка смазанной маслом сковороде. Брюкву и морковь нарезать «чесночком», тушить с 5 г масла и овощным бульоном. Цветную капусту, очищенные и порезанные зеленые бобы отварить.

Все овощи и мясо сложить в сотейник, залить соусом № 786, приготовленным на овощном бульоне, сверху положить резанные дольками помидоры, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 15—20 минут.

Готовое рагу отпускать в однопорционной сковороде, посыпав рубленой зеленью.

№ 538 Котлеты из отварного мяса жареные

Показаны на диэты № 2, 6, 11, 12, 14, 15; без соли — на диэты № 7, 10

Наименование продуктов	I вариант Бр	Нт	Б	Ж	У	II вариант Бр	Нт	Б	Ж	У	III вариант Бр	Нт	Б	Ж	У
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	¹/₄	12	1,46	1,38	0,07	¹/₅	9	1,09	1,03	0,05	¹/₆	8	0,73	0,69	0,03
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Масло топленое	10	10	—	9,52	—	8	8	—	7,61	—	5	5	—	4,76	—
Итого...	—	207	32,82	27,60	17,01	—	170	26,55	22,06	16,68	—	143	22,24	15,28	16,61
	В — 140 *К* — 461					*В* — 110 *К* — 382					*В* — 90 *К* — 301				

Вареное мясо и вязкую рисовую кашу смешать, провернуть 2—3 раза через частую решетку мясорубки, добавить яйца и сливочное масло, выбить, посолить по вкусу, разделить на две-три части, обвалять в сухарях, придать форму котлет, обжарить с обеих сторон.

Отпускать с разнообразным овощным гарниром в виде пюре или тушеных жареных овощей (в зависимости от показаний).

№ 539

Биточки из отварного мяса, запеченные в сметане

Показаны на диэты № 2, 6, 10, 11, 12, 15; без сыра — на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17
Масло сливочное	15	15	0,15	12,69	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	¹/₄	12	1,46	1,38	0,07	¹/₅	9	1,09	1,03	0,05	¹/₆	8	0,73	0,69	0,03
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сыр	5	5	1,25	1,51	0,23	3	3	0,75	0,90	0,14	3	3	0,75	0,90	0,14
ука пшеничная	2	2	0,20	0,01	1,43	1	1	0,10	0,01	0,72	1	1	0,10	0,01	0,72
Итого.. .	—	209	33,50	27,28	10,48		163								

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сыр	5	5	1,25	1,51	0,23	3	3	0,75	0,90	0,14	3	3	0,75	0,90	0,14
Мука пшеничная	2	2	0,20	0,01	1,43	1	1	0,10	0,01	0,72	1	1	0,10	0,01	0,72
Итого.. .	—	209	33,50	27,28	10,48	—	163	26,38	19,24	9,27	—	132	22,01	12,44	8,92
	В — 200		*К* — 434			*В* — 170		*К* — 325			*В* — 150		*К* — 242		

Котлетную массу, приготовленную, как в № 538, разделить на три части, обвалять в сухарях, сделать биточки, обжарить в масле с двух сторон, покрыть сырой сметаной, смешанной с мукой, засыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь.

Подать с любым гарниром (в зависимости от показаний).

№ 540 Котлеты из отварного мяса и овощей запеченные

Показаны на диэты № 5, 6, 10, 11, 12, 15; без сыра — на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Капуста цветная	60	30	0,36	0,06	0,90	60	30	0,36	0,06	0,90	60	30	0,36	0,06	0,90
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сыр	5	5	1,25	1,51	0,23	3	3	0,75	0,90	0,14	3	3	0,75	0,90	0,14
Мука пшеничная	2	2	0,20	0,01	1,43	1	1	0,10	0,01	0,72	1	1	0,10	0,01	0,72
Итого . . .	—	261	34,82	28,55	5,76	—	210	27,19	20,04	4,53	—	176	22,59	13,12	4,18
	В — 200 *К* — 432					*В* — 170 *К* — 316					*В* — 150 *К* — 232				

Вареное мясо и вареные отжатые морковь и цветную капусту провернуть 2—3 раза через частую решетку мясорубки, добавить 10 г масла и яйца. Всю массу хорошо выбить, разделить на две части, придать форму котлет, положить на противень или сковороду, смазанную маслом, сверху полить сметаной, смешанной с мукой, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

№ 541

Котлеты из отварного мяса и творога

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Творог	50	50	7,25	8,55	1,00	40	40	5,80	6,84	0,80	30	30	4,35	5,13	0,60
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	$^{3}/_{4}$	36	4,38	4,14	0,19	$^{1}/_{2}$	24	2,92	2,76	0,13	$^{1}/_{4}$	12	1,46	1,38	0,07
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого . . .	—	266	42,39	33,46	10,99	—	209	33,55	24,58	10,50	—	162	26,67	16,22	10,08
	В — 140 *К* — 530					*В* — 110 *К* — 409					*В* — 90 *К* — 302				

Вареное остывшее мясо вместе с творогом провернуть через частую решетку мясорубки 2—3 раза, добавить яйца, хорошо выбить, разделить по две на порцию, обвалять в сухарях, придать форму котлет, обжарить в масле с обеих сторон и отпустить с гарниром (в зависимости от показаний).

№ 542

Котлеты из отварного мяса, творога и овощей

Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Творог	30	30	4,35	5,13	0,60	30	30	4,35	5,13	0,60	30	30	4,35	5,13	0,60
Капуста цветная	40	20	0,24	0,04	0,60	40	20	0,24	0,04	0,60	40	20	0,24	0,04	0,60
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	$^{3}/_{4}$	36	4,38	4,14	0,19	$^{1}/_{2}$	24	2,92	2,76	0,13	$^{1}/_{4}$	12	1,46	1,38	0,07
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Итого...	—	286	39,87	30,13	12,68	—	239	32,48	22,96	12,39	—	202	27,05	16,31	12,17
	В — 180 К — 496					В — 140 К — 397					В — 110 К — 312				

Вареное остывшее мясо вместе с творогом провернуть 2—3 раза через частую решетку мясорубки, смешать с тушеными протертыми морковью и цветной капустой, добавить яйца и часть масла, хорошо выбить, разделить на две части, обвалять в сухарях, придать форму котлет и обжарить с обеих сторон.

№ 543 Битки из отварного мяса, запеченные в молочном соусе

Показаны на диэты № 6, 10, 11, 12, 15; без сыра — на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мясо говяжье	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17
Яйца	$^{1}/_{4}$	12	1,46	1,38	0,07	$^{1}/_{5}$	9	1,09	1,03	0,05	$^{1}/_{6}$	8	0,97	0,92	0,04
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95
Сыр	5	5	1,25	1,51	0,23	3	3	0,75	0,90	0,14	3	3	0,75	0,90	0,14
Итого...	—	277	35,91	26,42	16,09	—	237	29,11	19,67	15,75	—	211	25,02	14,29	15,58
	В — 200 К — 459					В — 160 К — 367					В — 130 К — 299				

Приготовить битки, как указано в № 539, но вместо сметаны залить соусом № 780.

20,42| 16,09| — | 237 | 29,11| 19,67| 15,75| — | 211 |25,02|14,29|15,58
В — 200 К — 459 | В — 160 К — 367 | В — 130 К — 299

Приготовить битки, как указано в № 539, но вместо сметаны залить соусом № 780.

№ 544

Зразы из отварного мяса жареные

Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17
Яйца	$^{3}/_{4}$	36	4,38	4,14	0,19	$^{1}/_{2}$	24	2,92	2,76	0,13	$^{1}/_{4}$	12	1,46	1,38	0,07
Масло топленое	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—	5	5	—	4,76	—
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Сухари	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Укроп	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Итого . . .	—	249	35,81	26,76	18,74	—	202	28,47	19,03	18,48	—	165	23,09	11,82	18,29
	В — 160 *К* — 476					*В* — 130 *К* — 369					*В* — 115 *К* — 280				

Мясо приготовить, как в № 538; влажными руками разделать в виде тонкого блина, на середину положить вареное рубленое яйцо и вареную мелко рубленную морковь, смешанную с мелко нарубленным укропом; края блина соединить, обвалять в сухарях, придать овальную форму, обжарить на масле с обеих сторон.

Подать с отварными макаронами, гречневой или рисовой рассыпчатой кашей, с овощными гарнирами, полив маслом или сметанным соусом.

№ 545 Рулет из отварного мяса, запеченный в молочном соусе

Показан на диэты № 6, 10, 11, 12, 15; без сыра — на диэту № 7; III вариант — на диэту № 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17
Яйца	3/4	36	4,38	4,14	0,19	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,57	50	50	1,56	1,74	2,57	50	50	1,56	1,74	2,57
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сыр	5	5	1,25	1,51	0,23	3	3	0,75	0,90	0,14	3	3	0,75	0,90	0,14
Салат латук	7	5	0,05	0,01	0,10	7	5	0,05	0,01	0,10	7	5	0,05	0,01	0,10
Итого	—	296	38,11	28,19	16,32	—	247	30,19	20,41	15,94	—	210	24,76	13,76	15,72
	В — 160 *К* — 485					*В* — 130 *К* — 379					*В* — 115 *К* — 294				

Мясо приготовить, как указано в № 538, и разложить ровным слоем в 1,5—2 см на влажную марлю или салфетку; на середину массы положить вареные рубленые яйца, смешанные с тушеной мелко нарубленной морковью и салатом; края соединить вместе с марлей, хорошо уплотнить руками и скатить с марли на смазанный маслом противень; верх смазать соусом № 780. Посыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу.

Подать, разрезав на порции, с желаемым гарниром, полив маслом или соусом № 762.

морковью и салатом; края соединить вместе с марлей, хорошо уплотнить руками и скатить с марли на смазанный маслом противень; верх смазать соусом № 780. Посыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу.

Подать, разрезав на порции, с желаемым гарниром, полив маслом или соусом № 762.

№ 546

Суфле из отварного мяса и творога запеченное

Показано на диэты № 5, 6, 10, 11, 12, 13, 15; без сыра — на диэту № 7; без сыра, паровое — на диэту № 1

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Творог	50	50	7,25	8,55	1,00	40	40	5,80	6,84	0,80	30	30	4,35	5,13	0,60
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сыр	5	5	1,25	1,51	0,23	3	3	0,75	0,90	0,14	3	3	0,75	0,90	0,14
Хлеб белый . . .	10	10	0,58	0,05	5,61	10	10	0,58	0,05	5,61	10	10	0,58	0,05	5,61
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Итого . . .	—	274	42,17	34,16	9,05	—	219	33,32	25,13	8,49	—	180	27,41	17,69	8,11
	В — 180 *К* — 528					*В* — 150 *К* — 405					*В* — 130 *К* — 310				

Вареное остывшее мясо, творог и размоченный в молоке хлеб провернуть через частую решетку мясорубки 2—3 раза, добавить желтки и часть масла, хорошо выбить, слегка соединить со взбитыми белками, выложить в формочку, смазанную маслом, верх загладить. Посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Готовое суфле вынуть из формочки и отпустить (можно с овощным пюре), полив маслом.

№ 547

Суфле из отварного мяса запеченное

Показано на диэты № 5, 6, 10, 11, 12, 15; без сыра — на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	15	15	0,97	0,17	10,76	10	10	0,65	0,12	7,17
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сыр	5	5	1,25	1,51	0,23	3	3	0,75	0,90	0,14	3	3	0,75	0,90	0,14
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	40	40	1,25	1,40	1,98	30	30	0,94	1,05	1,48
Итого...	—	264	36,58	26,83	18,26	—	204	28,54	19,17	13,83	—	160	23,45	12,98	9,56
	В — 200 *К* — 474					*В* — 150 *К* — 352					*В* — 120 *К* — 256				

Вареное обезжиренное мясо и рисовую вязкую молочную кашу провернуть 3 раза через частую решетку мясорубки, добавить желтки, часть масла, выбить, соединить со взбитыми в пену белками, выложить в формочку, смазанную маслом, верх загладить, посыпать тертым сыром и запечь.

Готовое суфле выложить из формочки, полить маслом и отпустить (можно с овощным пюре или с молочной разварной кашей из риса, гречневой или манной крупы, — по показаниям).

Примечание. На диэту № 1 без сыра и готовить на водяной бане.

мясорубки, добавить желтки, часть масла, выбить, соединить со взбитыми в пену белками, выложить в формочку, смазанную маслом, верх загладить, посыпать тертым сыром и запечь.

Готовое суфле выложить из формочки, полить маслом и отпустить (можно с овощным пюре или с молочной разварной кашей из риса, гречневой или манной крупы, — по показаниям).

Примечание. На диэту № 1 без сыра и готовить на водяной бане.

№ 548

Суфле из отварного мяса и риса

Показано на диэты № 1б, 1, 2, 4, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34	15	15	0,97	0,17	10,76
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Итого . . .	—	159	23,97	20,91	15,23	—	126	19,03	14,74	15,02	—	92	14,24	8,95	11,26
	В — 140 *К* — 355					*В* — 110 *К* — 277					*В* — 80 *К* — 188				

Вареное обезжиренное мясо и рисовую вязкую кашу, сваренную на воде, провернуть 3 раза через частую решетку мясорубки, добавить желтки, немного масла, хорошо выбить, слегка смешать со взбитыми белками, выложить в формочку, смазанную маслом и на пару довести до готовности.

Перед отпуском вынуть из формочки и полить сливочным маслом.

Подавать без гарнира. По желанию можно дать манную или рисовую кашу на воде.

№ 549

Пудинг из отварного мяса и овощей

Показан на диэты № 5, 6, 10, 11, 12, 13, 15; без сыра — на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Яйца	$^{1}/_{2}$	24	2,92	2,76	0,13	$^{1}/_{3}$	16	1,95	1,84	0,09	$^{1}/_{4}$	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Капуста цветная	60	30	0,36	0,06	0, 0	60	30	0,36	0,06	0,90	60	30	0,36	0,06	0,90
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Бобы зеленые . .	22	20	0,38	0,02	1,25	11	10	0,19	0,01	0,63	6	5	0,09	0,01	0,31
Сыр	5	5	1,25	1,51	0,23	3	3	0,75	0,90	0,14	3	3	0,75	0,90	0,14
Манная крупа . .	5	5	0,40	0,04	3,68	5	5	0,40	0,04	3,68	5	5	0,40	0,04	3,68
Итого . . .	—	269	35,0	25,03	7,77	—	214	27,41	17,7	7,79	—	180	22,85	11,97	7,29
	В — 170 *К* — 408					*В* — 135 *К* — 309					*В* — 110 *К* — 235				

Вареное мясо провернуть дважды через мясорубку. Вареную капусту и морковь протереть сквозь сито, смешать с манной крупой, соединить с мясом и вареными мелко нарубленными бобами, добавить желтки и распущенное масло, хорошо выбить, слегка смешать со взбитыми в пену белками, выложить в формочку, смазанную маслом, верх загладить, засыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь.

Перед отпуском вынуть из формочки, полить маслом или сметанным соусом № 762.

№ 550

Фрикадельки из вареного мяса и овощей жареные

Показаны на диэты № 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Капуста цветная	60	30	0,36	0,06	0,90	60	30	0,36	0,06	0,90	60	30	0,36	0,06	0,90
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Бобы зеленые . .	22	20	0,38	0,02	1,25	11	10	0,19	0,01	0,63	6	5	0,09	0,01	0,31
Итого . . .	—	269	34,36	23,55	12,02	—	216	27,27	16,83	11,13	—	182	22,71	11,10	10,63
	В — 150 *К* — 409					*В* — 120 *К* — 314					*В* — 100 *К* — 240				

Мясную массу приготовить, как указано в № 540, добавить мелко нарубленные вареные зеленые бобы, вымешать, разделить на 6—8 шариков, обвалять в муке и обжарить на масле.

Примечания. 1. Фрикадельки можно полить распущенным маслом или соусами № 752, 762, 787.
2. Гарниры разнообразные овощные или крупяные.

№ 551

Пюре из отварного мяса

Показано на диэты № 1б, 1, 5а, 5, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока — на диэты № 4, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Масло сливочное . . .	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70
Итого . . .	—	245	32,39	23,24	8,37	—	210	26,46	17,45	8,14	—	185	22,49	12,18	7,98
	В — 175 *К* — 383					*В* — 160 *К* — 304					*В* — 135 *К* — 238				

Вареное мясо освободить от жира и сухожилий, провернуть дважды через частую решетку мясорубки, постепенно добавлять соус № 780 и часть масла, хорошо вымешать.

Отпускать с овощным пюре или протертой молочной кашей; сверху положить кусочек сливочного масла.

Примечание. На диэту № 1б овощное пюре, а на диэты № 4 и 14 молочную кашу давать нельзя.

жира и сухожилий, провернуть дважды через частую решетку мясорубки, постепенно добавлять соус № 780 и часть масла, хорошо вымешать.

Отпускать с овощным пюре или протертой молочной кашей; сверху положить кусочек сливочного масла.

Примечание. На диэту № 16 овощное пюре, а на диэты № 4 и 14 молочную кашу давать

№ 552

Пюре из отварного мяса и риса

Показано на диэты № 1б, 1, 4, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	160	120	23,52	6,40	0,80	135	100	19,60	5,33	0,67
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	180	30,52	20,76	11,85	—	145	24,59	14,97	11,62	—	120	20,62	9,70	11,46
	В — 130 *К* — 367					*В* — 110 *К* — 288					*В* — 90 *К* — 222				

Вареное мясо без жира и сухожилий вместе с рисовой вязкой кашей провернуть дважды через частую решетку мясорубки, добавить часть масла, вымешать. Отпускать, положив сверху остальное масло (кусочком).

№ 553

Буженина — окорок жареный

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свиное мясо . . .	235	200	27,48	70,90	0,68	175	150	20,61	53,17	0,51	120	100	13,74	35,45	0,34
Итого . . .	—	200	27,48	70,90	0,68	—	150	20,61	53,17	0,51	—	100	13,74	35,45	0,34
	В — 130 *К* — 775					*В* — 110 *К* — 581					*В* — 65 *К* — 387				

Свиной окорок (целый или кусками) положить в медный противень или сотейник, обложить мелко нарубленными костями и жарить в духовом шкафу. Во время жарки свинину периодически поливать ее же соком и жиром. Для определения готовности буженины ее следует проколоть поварской иглой. Если при проколе выделится прозрачный мясной сок, значит буженина готова. В противном случае выделится сок красный, кровянистый.

Примечания. 1. На гарнир к буженине дают тушеную капусту или жареный картофель, а также салаты.

2. На диэту № 14 гарнир из круп.

…женина готова. В противном случае выделится сок. Если при

Примечания. 1. На гарнир к буженине дают тушеную капусту или жареный картофель, а также салаты.

2. На диэту № 14 гарнир из круп.

№ 554 Свинина по-славянски

Показана на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свинина	175	150	20,61	53,17	0,51	140	120	16,48	42,54	0,40	120	100	13,74	35,45	0,34
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Изюм	10	10	0,18	0,05	6,27	10	10	0,18	0,05	6,27	5	5	0,09	0,02	3,13
Чернослив . . .	15	15	0,25	0,05	8,51	10	10	0,17	0,04	5,68	5	5	0,08	0,02	2,84
Помидоры	35	30	0,19	0,05	0,98	35	30	0,19	0,05	0,98	35	30	0,19	0,05	0,98
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	250	22,21	61,77	22,32	—	213	17,98	49,45	19,37	—	180	15,03	39,79	13,32
	В — 170 *К* — 757					*В* — 145 *К* — 613					*В* — 130 *К* — 496				

Свинину, зажаренную, как в № 553, нарезать по два куска на порцию, залить красным мясным соусом № 741, добавить пассерованный лук, изюм и размоченный чернослив, закрыть крышкой, прогреть на слабом огне. Перед отпуском посыпать рубленой зеленью.

На гарнир рекомендуется картофель отварной или жареный, а также огурцы или помидоры.

№ 555

Рулет из отбивной свинины

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свинина	175	150	28,60	9,45	—	140	120	22,88	7,56	—	120	100	19,07	6,30	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Грибы свежие	40	30	1,48	0,06	1,08	26	20	0,98	0,04	0,72	13	10	0,49	0,02	0,36
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_8$	6	0,97	0,92	0,04
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Сухари белые	5	5	0,40	0,06	2,90	5	5	0,40	0,06	2,90	5	5	0,40	0,06	2,90
Сметана	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33
Мука пшеничная	2	2	0,20	0,01	1,43	2	2	0,20	0,01	1,43	2	2	0,20	0,01	1,43
Итого	—	266	34,35	27,33	8,47	—	209	26,62	19,85	8,02	—	168	21,78	13,91	7,60
	В — 150 *К* — 430					*В* — 120 *К* — 327					*В* — 100 *К* — 250				

Свиную корейку без кости распластать, отбить тяпкой, разложить на влажную деревянную доску; на середину наложить фарш из пассерованного лука, поджаренных грибов, вареных рубленых яиц, рубленой зелени и толченых сухарей, все завернуть рулетом, связать шпагатом, положить на смазанный маслом противень швом книзу.

Сметану смешать с мукой, смазать верх рулета, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь.

Готовый рулет разрезать на порции, полить его же соком и маслом.

На гарнир идут разнообразные овощи.

В — 120 К — 327 | В — 100 К — 250

Свиную корейку без кости распластать, отбить тяпкой, разложить на влажную деревянную доску; на середину наложить фарш из пассерованного лука, поджаренных грибов, вареных рубленых яиц, рубленой зелени и толченых сухарей, все завернуть рулетом, связать шпагатом, положить на смазанный маслом противень швом книзу.

Сметану смешать с мукой, смазать верх рулета, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь.

Готовый рулет разрезать на порции, полить его же соком и маслом.

На гарнир идут разнообразные овощи.

№ 556

Зразы отбивные из свинины

Показаны на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свинина	175	150	28,60	9,45	—	140	120	22,88	7,56	—	120	100	19,07	6,30	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый . .	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Грибы свежие . .	40	30	1,48	0,06	1,08	26	20	0,98	0,04	0,72	13	10	0,49	0,02	0,36
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07	⅛	6	0,97	0,92	0,04
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	249	33,48	24,88	3,81	—	192	25,75	17,4	3,36	—	151	20,91	11,46	2,94
	В — 150 К — 384					В — 120 К — 281					В — 100 К — 204				

Свинину нарезать по два куска на порцию, отбить тяпкой в виде тонкого блина, на него положить пассерованный лук и грибы, смешанные с вареным рубленым яйцом и рубленым укропом, завернуть в виде голубца и положить на раскаленную сковороду с маслом швом книзу.

Обжарить с обеих сторон и для дожаривания поставить в духовой шкаф на 5—7 минут.

Примечания. 1. Готовые зразы можно полить соусом № 762 или № 741.

2. На гарнир — рисовая и гречневая рассыпчатая каша или овощи.

№ 557

Котлеты рубленые из свинины

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свинина	120	100	19,07	6,30	—	93	80	15,26	5,04	—	70	60	11,44	3,70	—
Хлеб белый ...	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Масло топленое	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—	5	5	—	4,76	—
Сухари	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97
Итого...	—	147	21,2	20,80	18,18	—	122	17,39	14,79	18,18	—	92	13,28	8,75	15,38
	В — 120 *К* — 355					*В* — 90 *К* — 283					*В* — 70 *К* — 199				

Нежирную свинину провернуть через мясорубку, смешать с размоченным в холодной воде отжатым хлебом и снова дважды провернуть, добавить 25 г воды, хорошо выбить, разделить на две части, обвалять в сухарях, придать форму котлет и обжарить.

Подать, полив маслом.

Примечания. 1. По желанию в котлеты можно добавлять лук и перец.

2. Чтобы котлеты были нежнее, белый хлеб можно размачивать в молоке.

3. Если свинину трудно обезжирить, то в рубку для связи следует положить $^1/_5$ яйца на порцию.

4. Гарнир рекомендуется овощной.

размоченным в холодной воде отжатым

добавить 25 г воды, хорошо выбить, разделить на две части, обвалять

сухарях, придать форму котлет и обжарить.

Подать, полив маслом.

Примечания. 1. По желанию в котлеты можно добавлять лук и перец.

2. Чтобы котлеты были нежнее, белый хлеб можно размачивать в молоке.

3. Если свинину трудно обезжирить, то в рубку для связи следует положить 1/8 яйца на порцию.

4. Гарнир рекомендуется овощной.

№ 558

Котлеты свиные отбивные, жаренные в сухарях

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свиная корейка	120	100	19,07	6,30	—	93	80	15,26	5,04	—	70	60	11,44	3,78	—
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/8	6	0,73	0,69	0,03
Сухари	20	20	1,61	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Масло топленое	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—	5	5	—	4,76	—
Итого . . .	—	147	22,15	22,19	11,69	—	119	17,97	15,83	11,67	—	91	13,89	9,47	11,65
	В — 100 *К* — 345					*В* — 80 *К* — 269					*В* — 60 *К* — 193				

Свиную корейку отделить от позвоночной кости, зачистить от сухожилий и лишнего жира, нарезать котлеты по одной штуке на порцию. Если корейка полная, крупная, то одна котлета нарезается с косточкой, а другая без косточки. Каждую котлету слегка отбить тяпкой, обмакнуть в яйцо и сухари и жарить в кипящем масле.

Подать с овощным гарниром или картофелем.

№ 559

Котлеты свиные отбивные натуральные

Показаны на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свиная корейка	175	150	28,60	9,45	—	140	120	22,88	7,56	—	120	100	19,07	6,30	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	165	28,75	22,04	0,09	—	130	22,98	15,96	0,06	—	105	19,12	10,5	0,03
		В—100 *К*—323					*В*—75 *К*—243					*В*—65 *К*—176			

Нарезав котлеты, как указано в № 558, слегка отбить их тяпкой и изжарить в кипящем масле. Готовые котлеты полить маслом и их соком.

Гарнир идет разный: овощной, огурцы, помидоры и салаты.

№ 560

Шницель из свинины, жаренный в сухарях

Показан на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свинина, почечная часть	120	100	19,07	6,30	—	93	80	15,26	5,04	—	70	60	11,44	3,78	—
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/6	8	0,97	0,92	0,04	1/8	6	0,73	0,69	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сухари белые . .	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Масло топленое	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—	5	5	—	4,76	—
Итого . . .	—	147	22,15	22,19	11,69	—	118	17,85	15,72	11,66	—	91	13,79	9,47	11,65
	В—100 *К*—345					*В*—80 *К*—267					*В*—60 *К*—192				

Почечную часть свинины нарезать по одному или два куска на порцию, отбить тяпкой, придать овальную форму, запанировать в яйце и сухарях, изжарить в кипящем масле и отпустить с любым овощным гарниром.

Примечание. Для шницеля можно также брать мягкие части задней ноги.

№ 561

Рагу из свинины

Показано на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свинина	175	150	28,60	9,45	—	140	120	22,88	7,56	—	120	100	19,07	6,30	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук репчатый . .	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Картофель . . .	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Горошек зеленый	22	20	0,99	0,09	2,36	22	20	0,99	0,09	2,36	22	20	0,99	0,09	2,39
Кабачки	75	30	0,09	—	0,74	45	30	0,09	—	0,74	45	30	0,09	—	0,74
Капуста цветная	60	30	0,36	0,06	0,90	60	30	0,36	0,06	0,90	40	20	0,24	0,04	0,60
Помидоры	35	30	0,19	0,05	0,98	35	30	0,19	0,05	0,98	35	30	0,19	0,05	0,98
Зелень	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Чеснок	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Итого . . .	—	396	32,21	22,45	23,03	—	361	26,5	16,37	23,0	—	326	24,46	10,89	22,70
		В—250		*К*—435			*В*—230		*К*—355			*В*—220		*К*—295	

Свинину нарубить вместе с костью по три кусочка на порцию, обжарить на масле, сложить в сотейник, залить дно сотейника бульоном или кипятком, закрыть крышкой и тушить до полуготовности. Картофель, морковь и кабачки нарезать «чесночком», обжарить; сварить не до полной готовности цветную капусту и горошек; все сложить в сотейник, залить соусом № 741 (красным мясным) и тушить до полной готовности. За 10 минут до отпуска ввести нарезанные помидоры и рубленый чеснок. Перед отпуском рагу посыпать рубленой зеленью.

по три кусочка на порцию, обжарить на масле, сложить в сотейник, залить дно сотейника бульоном или кипятком, закрыть крышкой и тушить до полу готовности. Картофель, морковь и кабачки нарезать «чесночком», обжарить; сварить не до полной готовности цветную капусту и горошек; все сложить в сотейник, залить соусом № 741 (красным мясным) и тушить до полной готовности. За 10 минут до отпуска ввести нарезанные помидоры и рубленый чеснок. Перед отпуском рагу посыпать рубленой зеленью.

№ 562

Свиная грудинка фаршированная

Показана на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свинина	175	150	28,60	9,45	—	140	120	22,88	7,56	—	120	100	19,07	6,30	—
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	205	30,0	22,23	12,91	—	170	24,23	16,15	12,88	—	145	20,37	10,69	12,85
	В—150		*К*—383			*В*—120		*К*—302			*В*—100		*К*—236		

Зачистить грудинку и сделать разрез в виде кармана между реберными костями и мясом. Обрезать 50 г мякоти, пропустить 2 раза через частую решетку мясорубки, смешать с вареным рассыпчатым рисом, мелко изрубленным пассерованным луком и нашинкованным свежим укропом, хорошо выбить, нафаршировать грудинку и поджарить в духовом шкафу, периодически поливая грудинку выделившимся соком и жиром.

Готовую грудинку разрубить на порции.

№ 563

Шашлык из свинины

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Свинина	150	127	24,22	8,00	—	120	100	19,07	6,30	—	100	85	16,21	5,36	—
Лук зеленый . .	25	20	0,18	0,04	0,60	25	20	0,18	0,04	0,60	25	20	0,18	0,04	0,60
Лимон	$^{1}/_{4}$	25	0,13	—	0,21	$^{1}/_{5}$	20	0,10	—	0,17	$^{1}/_{6}$	15	0,08	—	0,13
Итого . . .	—	172	24,53	8,04	0,81	—	140	19,35	6,34	0,77	—	120	16,47	5,40	0,73
		В—115		К—179			В—90		К—141			В—78		К—121	

Готовить так, как № 604.

№ 564

Поросенок жареный

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Поросенок . . .	200	160	30,16	1,36	—	150	120	22,62	1,02	—	100	80	15,08	0,68	—
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	175	30,31	13,95	0,09	—	130	22,72	9,42	0,06	105	85	15,13	4,88	0,03
		В—110		К—254			В—90		К—181			В—60		К—108	

Поросенка обработать, разрубить вдоль позвоночника, сложить на медный лист кожей кверху и жарить в духовом шкафу до готовности, часто смазывая маслом и не переворачивая.

Примечание. К блюду рекомендуется в качестве гарнира гречневая рассыпчатая каша, жареный картофель, салат.

Итого . . .	—	175	30,31	13,95	0,09	—	130	22,72	9,42	0,06	105	85	15,13	4,88	0,03
		В—110		К—254			В—90		К—181			В—60		К—108	

Поросенка обработать, разрубить вдоль позвоночника, сложить на медный лист кожей кверху и жарить в духовом шкафу до готовности, часто смазывая маслом и не переворачивая.

Примечание. К блюду рекомендуется в качестве гарнира гречневая рассыпчатая каша, жареный картофель, салат.

№ 565 Поросенок отварной с хреном

Показан на диеты № 3, 9, 11, 15; без хрена—на диеты № 12, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Поросенок . . .	188	150	28,28	1,28	—	162	130	24,51	1,11	—	137	110	20,74	0,94	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Хрен	40	25	0,37	0,02	2,00	25	15	0,22	0,01	1,20	25	15	0,22	0,01	1,20
Итого . . .	—	225	30,11	21,06	6,66	—	180	25,87	14,31	5,50	—	145	21,78	7,56	5,14
		В—110		*К*—346			*В*—95		*К*—262			*В*—80		*К*—180	

Поросенка подготовить, как в № 564, положить в холодную несоленую воду, довести воду до кипения и при очень слабом кипении в дальнейшем довести до готовности; остудить, разрубить на порции. Отпускать в горячем или холодном состоянии.

При отпуске в горячем состоянии залить соусом № 767, а в холодном—соусом № 772.

№ 566 Шницель свиной рубленый (карбонат)

Показан на диеты № 3, 11, 15; без каперсов—на диеты № 12, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свинина	120	100	19,07	6,30	—	93	80	15,26	5,04	—	70	60	11,44	3,78	—
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сухари белые . .	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Масло топленое .	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—	5	5	—	4,76	—
Каперсы	20	10	0,40	—	—	20	10	0,40	—	—	20	10	0,40	—	—
Укроп	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Итого . . .	—	160	22,58	22,19	11,87	—	131	18,28	15,72	11,84	—	104	14,22	9,47	11,83
		В—100		К—348			В—80		К—270			В—60		К—195	

Свинину пропустить один раз через крупную решетку мясорубки, хорошо вымешать, тупой стороной ножа сбить каждую порцию в одну массу, придав ей овальную форму, запанировать в яйцах и сухарях, поджарить в масле с двух сторон, сверху положить обваренные кипятком каперсы и полить маслом.

К блюду рекомендуется овощной гарнир.

№ 567

Бигос из свинины

Показан на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Свинина	120	100	19,07	6,30	—	93	80	15,26	5,04	—	70	60	11,44	3,78	—
Колбаса свиная	51	50	13,40	9,85	0,35	31	30	8,04	5,91	0,21	21	20	5,36	3,94	0,14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Свинина	120	100	19,07	6,30	—	93	80	15,26	5,04	—	70	60	11,44	3,78	—
Колбаса свиная	51	50	13,40	9,85	0,35	31	30	8,04	5,91	0,21	21	20	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста квашеная	350	250	2,02	0,77	7,10	350	250	2,02	0,77	7,10	350	250	2,02	0,77	7,10
Лук репчатый . .	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Белые коренья .	13	10	0,20	—	1,00	13	10	0,20	—	1,00	13	10	0,20	—	1,00
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Уксус	По вкусу														
Бульон мясной № 127	50	50	0,45	0,65	0,35	50	50	0,45	0,65	0,35	50	50	0,45	0,65	0,35
Итого . . .	—	525	35,7	30,23	17,34	—	480	26,48	20,84	17,17	—	445	19,93	13,41	17,07
		В—300		К—499			В—255		К—373			В—220		К—276	

Капусту промыть в теплой воде и отжать, сложить в кастрюлю, залить бульоном, добавить пассерованный лук, морковь, лавровый лист и белые коренья, закрыть крышкой и тушить. Колбасу и свинину нарезать на кусочки по 20—25 г. Хорошо обжарить, положить в капусту, перемешать и тушить до полной готовности.

Рекомендуется отпускать на однопорционной сковороде.

№ 568 Грудинка свиная, фаршированная с капустой и яблоками

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свинина	175	150	28,60	9,45	—	140	120	22,88	7,56	—	120	100	19,07	6,30	—
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Капуста свежая	63	50	0,55	0,07	2,07	63	50	0,55	0,07	2,07	63	50	0,55	0,07	2,07
Яблоки	87	60	0,17	—	6,55	87	60	0,17	—	6,55	87	60	0,17	—	6,55
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Итого . . .	—	314	32,96	21,38	9,80	—	276	26,27	18,57	9,76	—	247	21,92	12,65	9,71
		В—180		*К*—374			*В*—150		*К*—320			*В*—130		*К*—247	

Зачистить свиную грудинку, сделать разрез в виде кармана между реберными костями и мясом. Капусту мелко нашинковать, тушить с молоком и частью масла до готовности; в готовую капусту положить мелко нашинкованные яблоки, хорошо прогреть под закрытой крышкой и в горячем виде смешать с сырыми яйцами, нафаршировать грудинку, полить растопленным маслом и поджарить в духовом шкафу, периодически поливая выделившимся соком и жиром. Готовую грудинку нарезать на порции.

Примечание. Вместо яблок можно брать для фарша чернослив, последний также надо нашинковать.

Зачистить свиную грудинку, сделать разрез в виде кармана между реберными костями и мясом. Капусту мелко нашинковать, тушить с молоком и частью масла до готовности; в готовую капусту положить мелко нашинкованные яблоки, хорошо прогреть под закрытой крышкой и в горячем виде смешать с сырыми яйцами, нафаршировать грудинку, полить растопленным маслом и поджарить в духовом шкафу, периодически поливая выделившимся соком и жиром. Готовую грудинку нарезать на порции.

Примечание. Вместо яблок можно брать для фарша чернослив, последний также надо нашинковать.

№ 569 Телятина жареная (жиго)

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина	215	150	28,28	1,28	—	170	120	22,62	1,02	—	143	100	18,86	0,86	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Морковь	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74
Белые коренья	7	5	0,10	—	0,50	7	5	0,10	—	0,50	7	5	0,10	—	0,50
Лук	12	10	0,11	0,01	1,33	12	10	0,11	0,01	1,33	12	10	0,11	0,01	1,33
Итого	—	190	28,71	13,9	2,66	—	155	23,0	9,45	2,63	—	130	19,19	5,09	2,6
		В—95		*К*—258			*В*—75		*К*—193			*В*—65		*К*—137	

Телячий окорок (жиго) зачистить от пленок, вырезать тазовую кость, сделать разрез с внутренней стороны вдоль бедровой кости, посолить, положить на противень; вокруг обложить мелко нарубленными косточками и кореньями, полить растопленным маслом, жарить в духовом шкафу, периодически поливая выделившимся соком (если сок выпарится, налить немного воды). Готовую телятину нарезать на тонкие ломтики. При отпуске полить мясным соком и расстопленным маслом.

Для гарнира рекомендуются: целый жареный картофель, овощи, салаты.

№ 570

Грудинка телячья паровая

Показана на диэты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Телятина	215	150	28,28	1,28	—	170	120	22,62	1,02	—	143	100	18,86	0,86	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Морковь и белые коренья	19	15	0,10	0,03	1,11	19	15	0,10	0,03	1,11	19	15	0,10	0,03	1,11
Лук репчатый . .	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Итого . . .	—	185	28,58	13,90	1,64	—	150	22,87	9,45	1,61	—	125	19,06	5,09	1,58
		В—90		К—253			В—72		К—188			В—60		К—132	

Зачищенную телячью грудинку в целом виде или разрубленную на порции сложить в смазанный маслом сотейник и до половины залить водой, положить нарезанные коренья и под закрытой крышкой варить до готовности.

При отпуске можно полить белым соусом № 759.

Примечания. 1. Для гарнира рекомендуются: рассыпчатая рисовая каша, картофельное или овощное пюре.

2. Питательную ценность соуса учесть дополнительно.

грудинку в целом виде или разрубленную на порции сложить в смазанный маслом сотейник и до половины залить водой, положить нарезанные коренья и под закрытой крышкой варить до готовности.

При отпуске можно полить белым соусом № 759.

Примечания. 1. Для гарнира рекомендуются: рассыпчатая рисовая каша, картофельное или овощное пюре.

2. Питательную ценность соуса учесть дополнительно.

№ 57

Грудинка телячья, жаренная в сухарях

Показана на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина	170	120	22,62	1,02	—	143	100	18,86	0,86	—	115	80	15,08	0,68	—
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04
Мука пшеничная	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Масло топленое	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Морковь и белые коренья	19	15	0,10	0,03	1,11	19	15	0,10	0,03	1,11	19	15	0,10	0,03	1,11
Лук репчатый	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Итого	—	200	26,66	21,75	18,97	—	172	22,53	16,48	18,95	—	146	18,63	11,44	18,94
		В—110		*К*—389			*В*—90		*К*—323			*В*—70		*К*—260	

Зачищенную телячью грудинку варить до полной готовности с луком и кореньями. С готовой грудинки удалить косточки, нарезать по одному-два куска на порцию, обвалять в муке, обмакнуть во взбитые яйца, запанировать в сухарях, поджарить в масле.

Примечания. 1. Для более удобной и равномерной нарезки на порции рекомендуется сваренную грудинку после удаления костей спрессовать, положив под доску с грузом.

2. Для гарнира рекомендуются: различные овощи или салат.

№ 572

Грудинка телячья, жаренная в яйцах

Показана на диэты № 3, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина	215	150	28,28	1,28	—	170	120	22,62	1,02	—	143	100	18,56	0,86	—
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Мука пшеничная	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Морковь и белые коренья	19	15	0,10	0,03	1,11	19	15	0,10	0,03	1,11	19	15	0,10	0,03	1,11
Лук репчатый . .	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Итого . . .	—	218	32,31	16,71	7,50	—	174	25,63	11,34	7,43	—	148	21,36	9,04	7,4
		В—110		*К*—319			*В*—90		*К*—241			*В*—70		*К*—202	

Грудинку отварить, положить под пресс, нарезать по два тонких ломтика на порцию, обвалять в муке, обмакнуть во взбитые яйца и жарить в масле на раскаленной сковороде.

Подавать с овощным гарниром или салатом.

148 21,36 9,04 7,4

В—110 К—319 В—90 К—241 В—70 К—202

Грудинку отварить, положить под пресс, нарезать по два тонких ломтика на порцию, обвалять в муке, обмакнуть во взбитые яйца и жарить в масле на раскаленной сковороде.

Подавать с овощным гарниром или салатом.

Рагу из телятины

№ 573

Показано на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина	215	150	28,28	1,28	—	170	120	22,62	1,02	—	143	100	18,86	0,86	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Лук репчатый	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Картофель	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Бобы зеленые	33	30	0,57	0,04	1,88	33	30	0,57	0,04	1,88	33	30	0,57	0,04	1,88
Капуста белая	38	30	0,33	0,04	1,24	38	30	0,33	0,04	1,24	38	30	0,33	0,04	1,24
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Кабачки	45	30	0,09	—	0,74	45	30	0,09	—	0,74	45	30	0,09	—	0,74
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Чеснок	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого	—	426	31,56	14,24	23,54	—	391	25,85	9,79	23,51	—	366	22,04	5,43	23,48
	В—90+гарнир 150 *К*—358					*В*—72+гарнир 150 *К*—293					*В*—60+гарнир 150 *К*—237				

Готовить, как указано в № 561

№ 574

Грудинка телячья, фаршированная овощами

Показана на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина	215	150	28,28	1,28	—	170	120	22,62	1, 2	—	143	100	18,86	0,86	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Капуста белая .	63	50	0,55	0,07	2,07	63	50	0,55	0,07	2,07	63	50	0,55	0,07	2,07
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Зеленые бобы . .	22	20	0,38	0,02	1,25	11	10	0,19	0,01	0,63	6	5	0,09	0,01	0,31
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	306	32,2	16,57	7,01	—	257	25,81	11,65	6,34	—	224	21,53	6,94	5,97
	В—160		*К*—315			*В*—130		*К*—240			*В*—110		*К*—177		

Телячью грудинку зачистить, сделать разрез между костями и мясом в виде кармана; капусту, морковь мелко нашинковать и тушить в молоке с частью масла, нашинковать бобы, отварить, соединить с капустой. Все в горячем виде смешать с сырыми яйцами и рубленой зеленью, нафаршировать грудинку, полить растопленным маслом и жарить в духовом шкафу, периодически поливая выделившимся соком. Готовую грудинку разрубить с косточкой.

При отпуске полить соком и растопленным маслом.

№ 575 Грудинка телячья, фаршированная мясом и рисом

Показана на диэты № 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина	215	150	28,28	1,28	—	170	120	22,62	1,02	—	143	100	18,86	0,86	—
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,47	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Яйца	$^{1}/_{4}$	12	1,46	1,38	0,07	$^{1}/_{5}$	9	1,09	1,03	0,05	$^{1}/_{6}$	8	0,97	0,92	0,04
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	217	31,14	15,44	12,98	—	179	25,06	10,64	12,93	—	153	21,13	6,17	12,89
	В—160		*К*—324			*В*—130		*К*—255			*В*—110		*К*—197		

Готовить, как указано в № 562.

№ 576 Котлеты из телятины рубленые жареные

Показаны на диэты № 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина	143	100	18,86	0,86	—	115	80	15,08	0,68	—	86	60	11,62	0,51	—
Хлеб белый	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло топленое	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—	5	5	—	4,76	—
Сухари	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97
Итого . . .	—	177	21,82	20,43	19,44	—	152	18,04	15,50	19,44	—	122	14,29	10,55	16,64
	В—120			К—359		В—100			К—298		В—80			К—225	

Мясо, очищенное от пленок и сухожилий, провернуть через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом и дополнительно провернуть 2 раза; добавить 25 г воды или молока и размягченное сливочное масло, хорошо выбить, разделать по две котлеты на порцию, обвалять в сухарях и поджарить в масле. При отпуске полить маслом.

Рекомендуются различные гарниры из овощей.

№ 577

Котлеты телячьи рубленые паровые

Показаны на диэты № 1, 5а, 5, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I варант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Телятина	170	120	22,62	1,02	—	143	100	18,86	0,86	—	115	80	15,08	0,68	—
Хлеб белый . . .	25	25	1,45	0,11	14,02	25	25	1,45	0,11	14,02	20	20	1,16	0,09	11,21
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99
Итого . . .	—	185	25,00	14,59	15,34	—	160	21,19	10,24	15,31	—	125	16,91	5,67	12,23
	В—120			К—301		В—100			К—245		В—80			К—172	

Приготовить телячью рубку, как в № 576, разделать по две котлеты на порцию, положить на решетку парового котла или в смазанный маслом сотейник, дно которого покрыто водой, и под закрытой крышкой довести до готовности. При отпуске полить растопленным маслом или соусом № 782.

Примечание. При отпуске с соусом учитывать его питательную ценность дополнительно.

№ 578

Котлеты телячьи рубленые, в конверте

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина	143	100	18,86	0,86	—	115	80	15,08	0,68	—	86	60	11,31	0,51	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Хлеб белый . . .	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99
Итого . . .	—	160	20,95	14,41	12,53	—	135	17,12	10,04	12,50	—	100	12,85	5,48	9,43
		В—120		*К*—271			*В*—100		*К*—215			*В*—80		*К*—142	

Приготовить из телятины рубку, как в № 576, разделать по две котлеты на порцию, положить на смоченный водой или слегка смазанный маслом лист пергаментной бумаги, загнуть лист вдвое и края завернуть в виде ватрушки. Поджарить на масле с обеих сторон, поставить на 5 минут в духовой шкаф для дожаривания. Готовые котлеты вынуть из бумаги на блюдо так, чтобы жир, в котором жарились котлеты, не попал на блюдо.

При отпуске полить котлеты натуральным мясным соком и положить масло куском.

Для гарнира рекомендуются картофельное или овощное пюре.

№ 579 Телятина, запеченная в молочном соусе

Показана на диэты № 3, 5, 11, 12, 15; без сыра—на диэты № 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина	215	150	28,28	1,28	—	170	120	22,62	1,02	—	145	100	18,86	0,86	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95
Сыр	5	5	1,73	0,59	0,21	5	5	1,73	0,59	0,21	3	3	1,04	0,35	0,13
Итого . .	—	255	33,16	17,28	7,83	—	220	27,46	13,13	7,8	—	193	22,95	8,23	7,69
	В—175		*К*—329			*В*—155		*К*—267			*В*—140		*К*—202		

Отварную телятину нарезать по одному куску на порцию. Дно однопорционной сковороды или противня покрыть соусом № 769, положить телятину, залить оставшимся соусом, засыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Примечание. Для гарнира рекомендуются: нарезанный кружками отварной картофель, макароны, картофельное пюре.

№ 580 Котлеты телячьи отбивные, жаренные в сухарях

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина	170	120	22,62	1,02	—	145	100	18,86	0,86	—	115	80	15,08	0,68	—
Яйца	$^{1}/_{4}$	12	1,46	1,38	0,07	$^{1}/_{5}$	9	1,09	1,03	0,05	$^{1}/_{6}$	8	0,97	0,92	0,04

Наименование продуктов						Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Телятина	170	120	22,62	1,02	—	145	100	18,86	0,86	—	115	80	15,08	0,68	—
Яйца	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05	1/6	8	0,97	0,92	0,04

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Масло топленое	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—	5	5	—	4,76	—
Итого...	—	167	25,70	16,91	11,69	—	139	21,57	11,65	11,67	—	113	17,67	6,60	11,66
	В—110		К—311			В—90		К—245			В—70		К—182		

Телячью корейку зачистить и нарезать котлеты с реберной косточкой (при небольшой корейке следует нарезать порции с двумя косточками и одну удалить), котлеты отбить, запанировать в яйце и сухарях и поджарить на масле.

Для гарнира рекомендуются: овощи, салат, огурцы.

№ 581 Котлеты телячьи отбивные, жаренные без сухарей

Показаны на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Телятина	215	150	28,28	1,28	—	170	120	22,62	1,02	—	145	100	18,86	0,86	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Почка телячья	31	30	4,52	1,36	0,13	21	20	3,08	0,90	0,09	11	10	1,54	0,45	0,04
Итого...	—	195	32,95	15,23	0,22	—	150	25,80	10,32	0,15	—	115	20,45	5,51	0,07
	В—115		К—278			В—90		К—202			В—70		К—135		

Нарезать телячьи котлеты так, как указано в № 580, отбить тяпкой, поджарить в масле вместе с нарезанной на три части почкой.

Для гарнира рекомендуются: овощи, салат.

№ 582 Котлеты телячьи отбивные паровые

Показаны на диэты № 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина	215	150	28,28	1,28	—	170	120	22,62	1,02	—	100	100	18,86	0,86	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	165	28,43	13,87	0,09	—	130	22,72	9,42	0,06	—	105	18,91	5,06	0,03
	В—105		*К*—246			*В*—82		*К*—181			*В*—65		*К*—125		

Нарезать котлеты, как указано в № 580, отбить, положить в сотейник, смазанный маслом, залив дно водой, и под закрытой крышкой тушить до готовности.

При отпуске на котлеты положить масло куском или залить молочным соусом № 781.

Примечания. 1. Отпускается с разным гарниром.

2. Питательную ценность соуса учесть дополнительно.

№ 583 Котлеты телячьи отбивные с макаронами, запеченные в молочном соусе

Показаны на диэты № 5, 6, 11, 12, 15; без сыра—на диэты № 7, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина	215	150	28,28	1,28	—	170	120	22,62	1,02	—	145	100	18,86	0,86	—
Макароны	40	40	3,70	0,21	29,31	40	40	3,70	0,21	29,31	40	40	3,70	0,21	29,31
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95	80	80	2,50	2,79	3,95
Сыр	5	5	1,73	0,59	0,21	3	3	1,04	0,35	0,13	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	295	36,86	77,49	37,14	—	258	30,46	12,8	37,03	—	233	25,64	10,61	36,89
	В—280		К—466			В—250		К—396			В—230		К—355		

Нарезанную и отбитую, как указано в № 580, котлету припустить в сотейнике с маслом и водой. Макароны отварить, заправить маслом положить на сковороду или противень горкой; на макароны положить припущенную котлету и залить сверху соусом, приготовленным, как в № 768, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

№ 584 Котлеты телячьи, отбивные, жаренные в молочном соусе и сухарях

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Телятина	145	100	18,86	0,86	—	115	80	15,08	0,68	—	85	60	11,31	0,51	—
Яйца	$^3/_4$	36	4,38	4,14	0,19	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Молоко	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70
Сухари белые . .	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Масло топленое	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Шампиньоны консервированные	27	20	0,40	—	—	20	15	0,30	—	—	13	10	0,2	—	—
Итого . . .	—	281	28,61	26,96	22,67	—	239	23,27	20,64	22,61	—	201	18,43	14,8	22,57
	В—210		К--461			В—170		К—380			В—150		К—306		

Нарезать телячьи котлеты, как в № 580, отбить, поджарить на масле. Жареную котлету распластовать (разрезать с одного края), внутрь положить шинкованные шампиньоны. Приготовить соус № 768 и облить котлеты этим соусом. Подготовленную котлету остудить, запанировать в яйцах и сухарях и поджарить в полном фритюре,

№ 585

Шницель натуральный из телятины с соусом из грибов и помидоров

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15; без соуса—на диэты № 8, 9, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина	170	120	22,62	1,02	—	145	100	18,86	0,86	—	115	80	15,06	0,68	—
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Грибы свежие . .	40	30	1,48	0,06	1,08	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Лук зеленый . .	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Итого . . .	—	245	25,36	18,00	7,35	—	210	21,05	13,62	6,96	—	180	16,96	9,24	6,75
	В—150		*К*—296			*В*—140		*К*—242			*В*—110		*К*—183		

Почечную или мягкую часть задней ноги теленка нарезать по два куска на порцию, отбить тяпкой, придать овальную форму и поджарить на сливочном масле. Шинкованные грибы, лук и помидоры поджарить, приготовить соус № 751, прокипятить, добавить сливочное масло.

При отпуске залить шницель соусом, посыпать рубленой зеленью.

Для гарнира рекомендуется отварной картофель (нарезанный или целиком).

№ 586

Телятина отварная

Показана на диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина	215	150	28,28	1,28	—	170	120	22,62	1,02	—	145	100	18,86	0,86	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Коренья белые и морковь	20	15	0,18	0,03	0,45	20	15	0,18	0,03	0,45	20	15	0,18	0,03	0,45
Лук репчатый	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Итого...	—	185	28,66	13,9	0,98	—	150	22,95	9,45	0,95	—	125	19,14	5,09	0,92
	В—105		*К*—251			*В*—84		*К*—186			*В*—65		*К*—130		

Мягкие части задней ноги, корейку или грудинку зачистить от жира и сварить в бульоне или воде, в зависимости от показаний. Готовую телятину переложить в кипяченую холодную воду, обмыть, корейку и грудинку положить под пресс, остудить и нарезать на порции (один или два куска на порцию). Залить кипятком и разогреть.

При отпуске полить маслом или белым соусом № 759.

Примечания. 1. При отпуске с соусом № 759 питательную ценность соуса учесть дополнительно. 2. Для гарнира рекомендуются: рассыпчатая рисовая каша, тушеные овощи, салат (с кулинарной обработкой по показаниям).

№ 587

Суфле из отварной телятины

Показано на диеты № 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока—на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина	170	120	22,62	1,02	—	145	100	18,86	0,86	—	115	80	15,06	0,68	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Зак. 700

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Итого . . .	—	239	28,53	19,02	7,50	—	206	23,75	13,75	7,43	—	177	19,41	8,91	7,38
	В—180		*К*—325			*В*—160		*К*—256			*В*—120		*К*—193		

Сварить телятину, провернуть 2—3 раза через частую решетку мясорубки, приготовить и постепенно ввести в нее соус № 780 и хорошо выбитые желтки, добавить часть растопленного масла и взбитые белки, слегка вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, сверху загладить; побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу.

При отпуске вынуть из формочки, полить маслом.

Для гарнира рекомендуются: протертые каши или овощи (по показаниям).

№ 588

Пюре из отварной телятины

Показано на диэты № 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока—на диэты № 4, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина . . .	145	100	18,86	0,86	—	115	80	15,06	0,68	—	85	60	11,31	0,51	—
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70	60	60	1,87	2,09	2,96
Итого . . .	—	200	21,9	20,30	7,40	—	175	18,05	15,92	7,37	—	135	13,78	11,03	6,6
	В—150		*К*—309			*В*—125		*К*—252			*В*—90		*К*—186		

Сварить телятину, провернуть два раза через мясорубку, приготовить и постепенно ввести молочный соус № 780 и половину масла, хорошо вымешать и прогреть.

При отпуске положить оставшееся масло куском.

Примечание. На диэты № 4 и 14 молоко заменить мясным бульоном.

№ 589 Телятина тонкоотбитая, жаренная в томатном соусе с грибами и помидорами (эскалоп)

Показана на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина	215	150	28,28	1,28	—	170	120	22,62	1,02	—	145	100	18,86	0,86	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Хлеб белый	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Грибы свежие	40	30	1,48	0,06	1,08	33	25	1,22	0,05	0,90	20	15	0,74	0,03	0,54
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Чеснок	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого...	—	286	32,15	14,13	18,58	—	246	26,18	9,67	18,37	—	214	21,92	7,81	18,0
		В—170 *К*—339					*В*—150 *К*—273					*В*—130 *К*—236			

Почечную часть телятины нарезать по три кусочка на порцию, отбить, придать овальную форму, посолить, посыпать перцем и обжарить на сливочном масле. Хлеб нарезать по три ломтика на порцию и обжарить на масле. Обжаренную телятину положить на блюдо в перемежку с обжаренным хлебом. Приготовить томатный соус, как в № 752. Ввести поджаренные грибы и помидоры, нарезанные «чесночком», мелко рубленный чеснок. Все прокипятить, зальезонить кусочком сливочного масла. При отпуске залить мясо соусом, посыпать рубленой зеленью.

Для гарнира рекомендуются: салат, огурец, картофель.

Зак. 700

№ 590

Телятина в соусе из паприки

Показана на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина	215	150	28,28	1,28	—	170	120	22,62	1,02	—	145	100	18,86	0,86	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	3	3	0,06	—	0,21	3	3	0,06	—	0,21	3	3	0,06	—	0,21
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	—	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Соя-кабуль . . .	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Паприка	0,05	0,05	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—
Итого . . .	—	199	29,66	19,85	4,7	—	154	23,68	13,02	4,34	—	127	19,77	9,99	4,17
	В—175 *К*—325					*В*—155 *К*—236					*В*—135 *К*—191				

Телятину нарезать по три кусочка на порцию, обжарить на масле, сложить в сотейник, залить до половины бульоном, положить лавровый лист и тушить под крышкой до полуготовности. Приготовить соус № 761, влить в сотейник и довести телятину до полной готовности.

Для гарнира рекомендуются: рассыпчатая рисовая каша и картофель (в любом виде).

23,68 13,02 4,34 — 127 19,77 9,99 4,17

В—175 К—325 В—155 К—236 В—135 К—191

Телятину нарезать по три кусочка на порцию, обжарить на масле, сложить в сотейник, залить до половины бульоном, положить лавровый лист и тушить под крышкой до полуготовности. Приготовить соус № 761, влить в сотейник и довести телятину до полной готовности.

Для гарнира рекомендуются: рассыпчатая рисовая каша и картофель (в любом виде).

№ 591 Отбивные зразы из телятины по-польски

Показаны на диэты № 2, 3, 8, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина	215	150	28,28	1,28	—	170	120	22,62	1,02	—	145	100	18,86	0,86	—
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Укроп	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Итого	—	242	32,77	22,62	6,57	—	194	25,96	16,07	6,34	—	155	21,39	8,87	5,96
	В-150 К—372					В—120 К—282					В—100 К—195				

Мягкую часть задней ноги теленка нарезать по два тонких ломтика на порцию, отбить тяпкой в виде тонкого блина, на мясо сложить пассерованный лук, смешанный с вареными рубленными яйцами и рубленой зеленью, свернуть мясо в виде голубца, сложить в сотейник, смазанный маслом; дно сотейника залить бульоном или кипятком и тушить под крышкой до готовности. Приготовить сметанный соус № 762. Залить зразы и прокипятить.

Для гарнира рекомендуются: рассыпчатая рисовая каша, картофельное пюре, салат, огурец.

№ 592 Грудинка телячья, фаршированная черносливом

Показана на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Телятина	215	150	28,28	1,28	—	170	120	22,62	1,02	—	145	100	18,86	0,86	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Чернослив . . .	32	30	0,50	0,11	17,03	26	25	0,41	0,09	14,19	26	25	0,41	0,09	14,19
Сметана	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16
Итого . . .	—	205	29,20	16,36	17,45	—	165	23,40	11,89	14,58	—	135	19,45	6,34	14,38
	В—140 *К*—343					*В*—110 *К*—266					*В*—85 *К*—198				

Телячью грудинку зачистить от лишних косточек и пленок, между реберными косточками сделать проколы ножом и в проколы вкладывать размоченный чернослив без косточек. Нафаршированную грудинку смазать сметаной, сбрызнуть маслом и поджарить в духовом шкафу, периодически поливая выделившимся соком. Готовую грудинку нарубить на порции.

При отпуске полить соком и маслом.

Для гарнира рекомендуются: тушеные или жареные овощи, салат.

№ 593

Баранина жареная, шпигованная чесноком

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баранина	209	150	28,50	7,50	0,45	165	120	22,80	6,00	0,36	140	100	19,00	5,00	0,30
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Чеснок	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—
Морковь, коренья белые	19	15	0,10	0,03	1,11	19	15	0,10	0,03	1,11	19	15	0,10	0,03	1,11
Итого . . .	—	182	28,75	20,12	1,65	—	137	23,00	14,43	1,53	—	122	19,15	9,23	1,44
	В—95 *К*—312					*В*—75 *К*—234					*В*—63 *К*—170				

Заднюю ножку барашка (или корейку) очистить от пленок, удалить тазовую кость; накалывая ножом, нашпиговать чесноком, полить растопленным маслом, обложить мелко нарубленными косточками, кореньями и жарить в духовом шкафу, периодически поливая выделившимся соком и жиром. По готовности нарезать на порции.

При подаче полить соком и маслом.

Для гарнира рекомендуются: гречневая рассыпчатая каша, жареный картофель, салат.

№ 594

Баранина жареная

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баранина	209	150	28,50	7,50	0,45	165	120	22,80	6,00	0,36	140	100	19,00	5,00	0,30
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Морковь и белые коренья . . .	19	15	0,10	0,03	1,11	19	15	0,10	0,03	1,11	19	15	0,10	0,03	1,11
Итого . . .	—	180	28,75	20,12	1,65	—	145	23,00	14,43	1,53	—	120	19,15	9,23	1,44
	В—95 К—312					В—75 К—235					В—65 К—170				

Готовить, как указано в № 569.

№ 595

Грудинка баранья отварная

Показана на диэты № 3, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баранина	209	150	28,50	7,50	0,45	165	120	22,80	6,00	0,36	140	100	19,00	5,00	0,30
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Морковь и белые коренья . . .	19	15	0,10	0,03	1,11	19	15	0,10	0,03	1,11	19	15	0,10	0,03	1,11
Лук репчатый . .	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Итого . . .	—	185	28,80	20,02	2,09	—	150	23,05	14,43	1,97	—	125	19,20	9,23	1,88
	В—105 К—314					В—82 К—236					В—65 К—172				

Готовить, как указано в № 570.

№ 596

Грудинка баранья отварная, жаренная в сухарях

Показана на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Баранина	140	100	19,00	5,00	0,30	111	80	15,20	4,00	0,24	83	60	11,40	3,00	0,18
Масло топленое	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Мука пшеничная	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04
Сухари белые	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Морковь и белые коренья	19	15	0,10	0,03	1,11	19	15	0,10	0,03	1,11	19	15	0,10	0,03	1,11
Лук репчатый	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Итого...	—	180	23,04	25,73	19,27	—	152	18,87	19,62	19,19	—	136	14,95	13,76	19,12
	В—110 К—413					В—85 К—338					В—65 К—267				

Готовить, как указано в № 571.

№ 597

Грудинка баранья отварная, жаренная в яйцах

Показана на диэты № 3, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Баранина	209	150	28,50	7,50	0,45	165	120	22,80	6,00	0,36	140	100	19,00	5,00	0,30
Мука пшеничная	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь и белые коренья . . .	19	15	0,10	0,03	1,11	19	15	0,10	0,03	1,11	19	15	0,10	0,03	1,11
Лук репчатый . .	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Итого . . .	—	217	32,53	22,93	7,95	—	174	25,81	16,32	7,79	—	148	21,50	13,18	7,70
	В—105 К—379					В—80 К—289					В—60 К—242				

Готовить, как указано в № 572.

№ 598 Грудинка баранья фаршированная

Показана на диэты № 11, 12, 14 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Баранина	209	150	28,50	7,50	0,45	165	120	22,80	6,00	0,36	140	100	19,00	5,00	0,30
Масло ливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	20	20	0,22	0,02	1,77
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	205	29,9	20,28	13,36	—	170	24,15	14,59	13,24	—	145	20,3	9,39	13,15
	В—140 К—366					В—110 К—289					В—90 К—224				

Готовить, как указано в № 562.

№ 599

Рагу из баранины

Показано на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баранина	209	150	28,50	7,50	0,45	165	120	22,80	6,00	0,36	140	100	19,00	5,00	0,30
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Картофель	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Лук репчатый	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Бобы зеленые	33	30	0,57	0,04	1,88	22	20	0,38	0,02	1,25	11	10	0,19	0,01	0,63
Кабачки	45	30	0,09	—	0,74	45	30	0,09	—	0,74	45	30	0,09	—	0,74
Капуста цветная	60	30	0,36	0,06	0,90	60	30	0,36	0,06	0,90	60	30	0,36	0,06	0,90
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	48	40	0,25	0,06	1,31	35	30	0,19	0,05	0,98
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Чеснок	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого...	—	426	31,81	20,48	23,65	—	371	25,81	14,75	22,58	—	329	21,74	12,05	21,56
		В—340 *К*—418					*В*—300 *К*—336					*В*—250 *К*—290			

Готовить, как указано в № 561.

№ 600 Баранина по-молдавански (эйриштю)

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баранина	209	150	28,50	7,50	0,45	165	120	22,80	6,00	0,36	140	100	19,00	5,00	0,30
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Капуста	95	75	0,82	0,11	3,10	95	75	0,82	0,11	3,10	95	75	0,82	0,11	3,10
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Белые коренья .	27	20	0,40	0,40	1,00	27	20	0,40	0,40	1,00	27	20	0,40	0,40	1,00
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Чеснок	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—
Итого . . .	—	320	30,66	20,71	11,08	—	285	24,91	15,02	10,96	—	260	21,06	9,82	10,87
	В—250 *К*—364					*В*—220 *К*—287					*В*—200 *К*—223				

Баранину нарубить по три куска на порцию, сложить в кастрюлю, залить горячей водой, варить 5 минут, переложить в холодную воду, обмыть, сложить в сотейник, залить бульоном или горячей водой и под крышкой тушить до полуготовности. Добавить все коренья, нарезанные «чесночком», капусту, нарезанную кубиками, рубленый чеснок, лавровый лист и тушить до готовности.

Отпускать на однопорционной сковороде, посыпать рубленой зеленью.

№ 601

Чахохбили из баранины

Показано на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баранина	209	150	28,50	7,50	0,45	165	120	22,80	6,00	0,36	140	100	19,00	5,00	0,30
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Томат	15	15	0,31	—	1,05	—	15	0,31	—	1,05	15	15	0,31	—	1,05
Лук репчатый	60	50	0,54	0,04	4,44	48	40	0,44	0,04	3,54	48	40	0,44	0,04	3,54
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Лимон	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08	10	10	0,05	—	0,08
Вино красное сухое 12°	10	10	—	—	1,2[1]	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Мука пшеничная	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Итого...	—	308	30,22	20,23	10,18	—	253	24,37	14,54	9,16	—	231	20,55	11,86	9,09
	В—200 *К*—362					*В*—150 *К*—272					*В*—120 *К*—232				

Готовить, как указано в № 478 (чахохбили из кур).

---

[1] Алкоголь.

№ 602

Баранина с луком и чесноком

Показана на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баранина	209	150	28,50	7,50	0,45	165	120	22,80	6,00	0,36	140	100	19,00	5,00	0,30
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Лук репчатый . .	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	25	25	0,27	0,02	2,22
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Чеснок	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	207	29,58	20,14	6,98	—	172	23,83	14,45	6,86	—	150	20,01	11,77	6,79
	В—175 *К*—337					*В*—150 *К*—260					*В*—130 *К*—219				

Переднюю часть баранины нарубить на мелкие куски вместе с костью. Обжарить в масле, сложить в сотейник, залить до половины горячей водой или бульоном, тушить до полуготовности, добавить пассерованную муку, мелко нарубленный пассерованный вместе с томатом лук, лавровый лист; залить 50 г воды или бульона и тушить до полной готовности. За 10—15 минут до отпуска положить мелко нарубленный чеснок.

При отпуске посыпать рубленой зеленью.

Для гарнира рекомендуется рассыпчатая рисовая каша.

В—175 К—337 | В—150 К—260 | В—130 К—219

Переднюю часть баранины нарубить на мелкие куски вместе с костью. Обжарить в масле, сложить в сотейник, залить до половины горячей водой или бульоном, тушить до полуготовности, добавить пассерованную муку, мелко нарубленный пассерованный вместе с томатом лук, лавровый лист; залить 50 г воды или бульона и тушить до полной готовности. За 10—15 минут до отпуска положить мелко нарубленный чеснок.

При отпуске посыпать рубленой зеленью.

Для гарнира рекомендуется рассыпчатая рисовая каша.

№ 603

Баранина в соусе из паприки

Показана на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баранина	209	150	28,50	7,50	0,45	165	120	22,80	6,00	0,36	140	100	19,00	5,00	0,30
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	3	3	0,06	—	0,21	3	3	0,06	—	0,21	3	3	0,06	—	0,21
Сметана	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16
Соя-кабуль . . .	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Паприка	0,05	0,05	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—	0,05	0,05	—	—	—
Итого . . .	—	189	29,61	23,69	4,82	—	149	23,73	16,81	4,54	—	122	19,77	12,94	4,3
	В—150 *К*—361					*В*—130 *К*—272					*В*—120 *К*—219				

Готовить, как указано в № 590.

№ 604

Шашлык из баранины по-кавказски

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баранина	280	200	38,10	10,00	0,60	209	150	28,50	7,50	0,45	165	120	22,80	6,00	0,36
Лук репчатый . .	36	30	0,32	0,02	2,66	36	30	0,32	0,02	2,66	36	30	0,32	0,02	2,66
Уксус	По вкусу														
Помидоры . . .	120	100	0,62	0,16	3,27	120	100	0,62	0,16	3,27	120	100	0,62	0,16	3,27
Лимон	¼	25	0,15	—	0,21	¼	25	0,15	—	0,21	¼	25	0,15	—	0,21
Лук зеленый . .	40	30	0,28	0,06	0,90	40	30	0,28	0,06	0,90	40	30	0,28	0,06	0,90
Масло	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03	—	—	—	—	—
Итого. . .	—	390	39,52	14,44	7,67	—	340	29,92	11,94	7,52	—	305	24,17	6,24	7,4
	В—125+150 гарнир *К*—328					*В*—95+150 гарнир *К*—265					*В*—75+150 гарнир *К*—187				

Мясо задней ноги нарезать, а переднюю часть вместе с косточками нарубить на небольшие кусочки, добавить порезанный лук, залить слабым раствором уксуса, сверху положить несколько перьев ботвы петрушки и сельдерея, закрыть крышкой и оставить в холодном месте не менее чем на 10—12 часов. Маринованное мясо и лук насадить на шампур, чередуя кусок баранины и кружок лука, посолить и жарить на углях, все время поворачивая. Готовый шашлык отпустить с зеленым луком, помидорами и лимоном.

Примечания. 1. Для маринования шашлыка можно брать вместо уксуса кислое виноградное вино.

2. Шашлык лучше мариновать в течение суток.
3. Лучшим мясом для шашлыка считается почечная часть и корейка.
4. Шашлык можно готовить из говяжьей вырезки и свинины.
5. Шашлык можно насадить на деревянные шпильки и жарить в кипящем масле.
6. Для гарнира рекомендуется рассыпчатая рисовая каша.

рачивая. Готовый шашлык отпустить с зеленым луком, помидорами и лимоном.

Примечания. 1. Для маринования шашлыка можно брать вместо уксуса кислое виноградное вино.

2. Шашлык лучше мариновать в течение суток.

3. Лучшим мясом для шашлыка считается почечная часть и корейка.

4. Шашлык можно готовить из говяжьей вырезки и свинины.

№ 605

Шашлык из баранины по-карски

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баранина (почечная часть с почкой)	280	200	38,10	10,00	0,60	209	150	28,50	7,50	0,45	165	120	22,80	6,00	0,36
Лук репчатый	36	30	0,32	0,02	2,66	36	30	0,32	0,02	2,66	36	30	0,32	0,02	2,66
Уксус	По вкусу														
Помидоры	120	100	0,62	0,16	3,27	120	100	0,62	0,16	3,27	120	100	0,62	0,16	3,27
Лимон	¼	25	0,15	—	0,21	¼	25	0,15	—	0,21	¼	25	0,15	—	0,21
Лук зеленый	40	30	0,28	0,06	0,90	40	30	0,28	0,06	0,90	40	30	0,28	0,06	0,90
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	390	39,52	14,44	7,67	—	340	29,92	11,94	7,52	—	310	24,22	10,44	7,43
	В—125+150 гарнир *К*—328					*В*—95+150 гарнир *К*—265.					*В*—75+150 гарнир *К*—227				

Почечную часть баранины отделить от кости, нарезать по одному куску на порцию, зачистить и замариновать, как в № 604, насадить на шампур (железный прут), к каждой порции мяса с обеих сторон надеть по половинке бараньей почки, жарить на углях, поворачивая и побрызгивая маслом.

При отпуске положить на тарелку нарезанные помидоры, лук и лимон.

№ 606

Баранина рубленая жареная (люля-кебаб)

Показана на диэты № 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баранина	209	150	28,50	7,50	0,45	165	120	22,80	6,00	0,36	140	100	19,00	5,00	0,30
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	18	15	0,16	0,01	1,33	12	10	0,11	0,01	0,89
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	185	28,87	20,11	2,31	—	145	23,06	14,41	1,75	—	115	19,16	9,21	1,22
	В—110 *К*—315					*В*—90 *К*—236					*В*—70 *К*—169				

Очищенное от сухожилий баранье мясо изрубить ножом или провернуть через мясорубку, смешать с натертым сырым луком, выбить, придать форму колбаски, насадить на шампур и поджарить на углях, как шашлык.

Для гарнира рекомендуются: лук, помидоры и лимон (№ 605) или рассыпчатая рисовая каша.

№ 607

Котлеты из баранины, жаренные натуральные

Показаны на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Баранина (корейка и почка) . .	209	150	28,50	7,50	0,45	165	120	22,80	6,00	0,36	140	100	19,00	5,00	0,30
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	165	28,65	20,09	0,54	—	130	22,9	14,4	0,42	—	105	19,05	9,2	0,33
	В—100 К—307					В—80 К—230					В—60 К—165				

Корейку зачистить, нарезать по три котлеты с косточками на порцию и по кусочку бараньей почки. Котлеты отбить и поджарить с почкой в масле на раскаленной сковороде. При отпуске на каждую котлету положить кусочек жареной почки. Полить соком и растопленным маслом.

Примечания. 1. К блюду можно подать соус № 771, который учитывается дополнительно.

2. Для гарнира рекомендуются зеленые бобы.

№ 608

Котлеты из баранины отбивные в сухарях

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Баранина	140	100	19,00	5,00	0,30	111	80	15,20	4,00	0,24	83	60	11,40	3,00	0,18
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₅	9	1,09	1,03	0,05
Сухари белые . .	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Масло топленое	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—	8	8	—	7,61	—
Итого . . .	—	147	22,08	20,89	11,99	—	122	18,28	15,14	11,93	—	97	14,11	11,88	11,85
	В — 105 К — 334					В — 80 К — 264					В — 60 К — 217				

Готовить, как указано в № 607, без почек. Перед жарением котлеты следует запанировать в яйце и сухарях.

№ 609

Баранина жареная, по-польски

Показана на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Баранина	209	150	28,50	7,50	0,45	165	120	22,80	6,00	0,36	140	100	19,00	5,00	0,30
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Картофель	160	120	1,66	0,22	22,30	200	150	2,08	0,28	27,87	220	165	2,29	0,31	31,58
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Лук репчатый	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Зелень петрушки	4	3	0,03	—	0,18	3	2	0,02	—	0,12	3	2	0,02	—	0,12
Сыр	5	5	1,73	0,59	0,21	5	5	1,73	0,59	0,21	—	—	—	—	—
Сухари	1	1	0,08	0,01	0,58	1	1	0,08	0,01	0,58	3	3	0,24	0,04	1,74
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Бульон	30	30	0,27	0,39	0,21	30	30	0,27	0,39	0,21	30	30	0,27	0,39	0,21
Итого	—	405	38,22	32,62	29,67	—	377	31,15	23,23	34,67	—	342	25,21	13,75	38,85
	В — 275 *К* — 582					*В* — 260 *К* — 486					*В* — 240 *К* — 391				

Картофель очистить, отварить (не переваривая), отцедить и пропустить через мясорубку, добавить половинное количество масла и яиц, хорошо вымешать и разделить на 8—10 частей и каждую часть нафаршировать мелко нарубленным жареным луком, сваренными вкрутую нарубленными яйцами и зеленью; придать картофелю форму шарика. Приготовить соус № 762. Баранину поджарить, разрезать по два куска на порцию, положить в смазанную маслом и залитую соусом однопорционную сковороду или противень, обложить баранину картофельными шариками, полить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

№ 610

Плов из баранины

Показан на диэты № 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баранина	209	150	28,50	7,50	0,45	165	120	22,80	6,00	0,36	140	100	19,00	5,00	0,30
Рис	60	60	3,90	0,70	43,04	60	60	3,90	0,70	43,04	50	50	3,25	0,58	35,86
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Бульон	90	90	0,81	1,17	0,63	90	90	0,81	1,17	0,63	80	80	0,72	1,04	0,56
Итого . . .	—	335	33,58	21,98	45,98	—	300	27,83	16,29	45,86	—	255	23,24	10,84	38,52
		В — 270 *К* — 531					*В* — 245 *К* — 454					*В* — 200 *К* — 354			

Баранину нарубить по три куска на порцию, поджарить в масле с мелко нарубленным луком, сложить в сотейник, залить сотейник до половины бульоном или кипятком, добавить лавровый лист, тушить под крышкой до полуготовности, добавить промытый рис, залить все жирным бульоном и под крышкой тушить до готовности риса (тушить на слабом огне или в духовом шкафу не менее двух часов).

№ 611

Плов из баранины с томатом

Показан на диэты № 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баранина	209	150	28,50	7,50	0,45	165	120	22,80	6,00	0,36	140	100	19,00	5,00	0,30
Рис	60	60	3,90	0,70	43,04	60	60	3,90	0,70	43,04	50	50	3,25	0,58	35,86
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	255	32,98	20,81	46,05	—	220	27,23	15,62	45,93	—	185	22,73	9,8	38,66
	В — 270 К — 518					В — 250 К — 445					В — 210 К — 343				

Готовить, как указано в № 610, но вместе с рисом положить пассерованный томат.

№ 612

Плов из баранины по-узбекски с овощами

Показан на диэты № 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Баранина . . .	209	150	28,50	7,50	0,45	165	120	22,80	6,00	0,36	140	100	19,00	5,00	0,30
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Рис	60	60	3,90	0,70	43,04	60	60	3,90	0,70	43,04	50	50	3,25	0,58	35,86
Морковь	63	50	0,35	0,12	3,71	63	50	0,35	0,12	3,71	63	50	0,35	0,12	3,71
Петрушка	13	10	0,20	—	1,00	13	10	0,20	—	1,00	13	10	0,20	—	1,00
Сельдерей . . .	8	5	0,10	—	0,50	8	5	0,10	—	0,50	8	5	0,10	—	0,50
Итого . . .	—	310	33,42	20,93	50,56	—	275	27,67	15,24	50,44	—	240	23,17	9,92	43,17
	В — 285 К — 539					В — 270 К — 462					В — 225 К — 364				

Способ приготовления см. № 610, но вместе с рисом положить поджаренные в масле морковь и белые коренья (петрушка, сельдерей), нарезанные мелкими кубиками.

№ 613

Плов из баранины с фруктами

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баранина	209	150	28,50	7,50	0,45	165	120	22,80	6,00	0,36	140	100	19,00	5,00	0,30
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Рис	60	60	3,90	0,70	43,04	60	60	3,90	0,70	43,04	50	50	3,25	0,58	35,86
Чернослив . . .	21	20	0,33	0,07	11,35	16	15	0,25	0,05	8,51	11	10	0,17	0,04	5,68
Изюм	20	20	0,35	0,10	12,54	15	15	0,26	0,07	9,40	10	10	0,18	0,05	6,27
Итого . . .	—	265	33,23	20,96	67,47	—	220	27,31	15,22	61,37	—	175	22,65	9,87	48,14
	В — 280 *К* — 608					*В* — 245 *К* — 505					*В* — 200 *К* — 382				

Готовить, как указано в № 610, но без лука; вместе с рисом положить чернослив и изюм.

№ 614

Сальники бараньи с гречневой кашей и печенкой

Показаны на диэты № 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сальник	80	80	12,43	23,61	—	80	80	12,43	23,61	—	60	60	9,32	17,71	—
Почки бараньи .	31	30	4,52	1,36	0,13	21	20	3,08	0,90	0,09	21	20	3,08	0,90	0,09
Печень	54	50	9,19	2,20	1,13	54	50	9,19	2,20	1,13	33	30	5,52	1,32	0,68
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	8	8	0,08	6,72	0,05
Крупа гречневая	50	50	4,00	0,78	32,22	50	50	4,00	0,78	32,22	40	40	3,20	0,63	25,78
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Итого . . .	—	250	30,56	44,76	35,37	—	235	29,07	40,1	35,30	—	178	21,42	27,30	28,37
	В — 200 *К* — 687					*В* — 180 *К* — 636					*В* — 130 *К* — 458				

Печень и почки тушить до готовности, пропустить через мясорубку, поджарить на масле вместе с мелко нарубленным луком, смешать с рассыпчатой гречневой кашей. Сальник нарезать по два куска на порцию, положить на каждый кусок печенку, смешанную с кашей, завернуть в виде голубца, поджарить на масле с двух сторон на плите и дополнительно 5—7 минут в духовом шкафу.

Примечание. Вместо гречневой каши можно давать кашу из смоленской крупы.

№ 615

Индейка жареная

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Индейка	315	200	37,70	9,68	2,14	240	150	28,27	7,26	1,60	195	120	22,62	5,80	1,28
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	215	37,85	22,27	2,23	—	160	28,37	15,66	1,66	—	125	22,67	10,0	1,31
		В — 145 К — 371					В — 110 К — 269					В — 85 К — 191			

Индейку (лучше брать молодую) опалить, отрубить голову и ножки до колена, выпотрошить, обмыть, ножки заправить в «карман» (прорезать концом ножа с обеих сторон кожу) или связать их поближе к крыльям и корпусу. Тушку положить на противень, обложить мясными обрезками и мелко нарубленными косточками, полить маслом и жарить в духовом шкафу, периодически переворачивая и поливая выделившимся соком. С готовой индейки снять шпагат, нарубить по два куска на порцию (по куску ножки и филе на порцию).

При отпуске полить соком и растопленным маслом.

Для гарнира рекомендуются: салат, малосольный огурец, пюре из каштанов и др. (соответственно диэте).

№ 616

Индейка отварная

Показана на диэты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Индейка	315	200	37,70	9,68	2,14	240	150	28,27	7,26	1,60	195	120	22,62	5,80	1,28
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	215	37,85	22,27	2,23	—	160	28,37	15,66	1,66	—	125	22,67	10,0	1,31
		В — 165 К — 371					В — 120 К — 269					В — 90 К — 191			

Индейку обработать, как в № 615, отварить и нарубить на порции.

При отпуске полить маслом или соусом № 781.

Для гарнира рекомендуются: рассыпчатая рисовая каша, пюре из каштанов, картофеля или овощей, тушеные овощи и салат.

Примечание. При отпуске соуса его питательная ценность учитывается дополнительно.

Для гарнира рекомендуются: рассыпчатая рисовая каша, пюре из каштанов, картофеля или овощей, тушеные овощи и салат.

Примечание. При отпуске соуса его питательная ценность учитывается дополнительно.

№ 617

Пюре из индейки

Показано на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 13, 15; без молока — на диэты № 4, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Индейка	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86	150	60	11,31	2,90	0,64
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70	60	60	1,87	2,09	2,96
Итого . . .	—	200	21,89	24,28	8,47	—	175	18,07	19,11	8,23	—	135	13,78	13,42	7,24
	В—120 *К*—350					*В*—100 *К*—286					*В*—80 *К*—211				

Готовить, как указано в № 487.

№ 618

Котлеты из индейки рубленые жареные

Показаны на диэты № 11, 12, 14, 15; без сухарей — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Индейка	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86	150	60	11,31	2,90	0,64
Хлеб белый . . .	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	8	8	0,08	6,72	0,05
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99
Сухари	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97
Итого . . .	—	177	21,96	22,73	20,60	—	152	18,14	17,56	20,36	—	115	13,85	10,53	17,06
	В—135 *К*—386					*В*—115 *К*—321					*В*—75 *К*—225				

Готовить, как указано в № 450.

№ 619

Котлеты из индейки рубленые паровые

Показаны на диэты № 1б, 1, 5а, 5, 10а, 10, 13; без молока — на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Индейка	300	120	22,62	5,80	1,28	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86
Хлеб белый . . .	25	25	1,45	0,11	14,02	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21

без молока — на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Индейка . . .	300	120	22,62	5,80	1,28	250	100	18,85	4,84	1,07	200	80	15,08	3,87	0,86
Хлеб белый . . .	25	25	1,45	0,11	14,02	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99
Итого . . .	—	185	25,0	19,37	16,62	—	155	20,89	14,2	13,57	—	125	16,91	8,87	13,09
	В—150 К—351					В—120 К—273					В—100 К—205				

Готовить, как указано в № 449.

№ 620

Гусь, жаренный с яблоками

Показан на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Гусь	315	200	31,54	54,52	—	280	175	27,60	47,70	—	240	150	23,65	40,89	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яблоки	290	200	0,56	—	21,84	210	150	0,42	—	16,38	145	100	0,28	—	10,92
Итого . . .	—	415	32,25	67,11	21,93	—	335	28,12	56,1	16,34	—	255	23,98	45,09	10,95
	В—120+150 К—846					В—105+120 К—704					В—90+60 К—563				

Гуся обработать, как указано в № 615, и нафаршировать очищенными от кожуры и семечек яблоками, нарезанными в виде «чеснока». Разрез в брюшке зашить шпагатом, положить гуся на противень и жарить в духовом шкафу. По готовности слегка остудить (лучше рубится), удалить шпагат, ложкой вынуть яблоки и нарубить гуся на порции, как в № 615. При отпуске порцию гуся класть поверх яблок, полить соком.

Примечание. Можно пустить в фарш часть яблок, а остальные запечь целыми и класть при подаче рядом с гусем.

№ 621

Утка жареная

Показана на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Утка	335	200	34,90	36,00	—	290	175	30,54	31,50	—	250	150	26,17	27,00	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	215	35,05	48,59	0,09	—	185	30,64	39,9	0,06	—	155	26,22	31,2	0,03
	В—130 *К*—596					*В*—100 *К*—497					*В*—90 *К*—398				

Готовить, как указано в № 620, но без яблок.

Для гарнира рекомендуются: печеные яблоки, гречневая рассыпчатая каша, смешанная с ливером (поруански), салат.

№ 622

Кролик жареный

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кролик	250	200	40,78	18,54	1,50	188	150	30,58	13,90	1,12	150	120	24,46	11,12	0,90
Масло сливочное .	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Морковь	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74	13	10	0,07	0,02	0,74
Итого . . .	—	245	41,22	31,17	4,10	—	190	30,97	32,34	4,69	—	155	24,80	15,36	3,44
	В—150 К—475					В—112 К—354					В—90 К—259				

Подготовленную тушку кролика разрубить на части: от передней части тушки отрубить шею и грудинку (шея, грудинка и лопатки большей частью употребляются для рагу или плова), задние ножки и спинку кролика зачистить от сухожилий, положить на противень, полить растопленным маслом, обложить нарезанным луком и морковью и жарить в духовом шкафу, периодически поливая соком и жиром. По готовности разрубить на порции. При подаче полить соком и растопленным маслом.

Для гарнира рекомендуются: целый картофель, который жарится вместе с кроликом, и салат.

№ 623

Рагу из кролика

Показано на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кролик	188	150	30,58	13,90	1,12	150	120	24,46	11,12	0,90	125	100	20,39	9,27	0,75
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Картофель	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Бобы зеленые	33	30	0,57	0,04	1,88	22	20	0,38	0,02	1,25	11	10	0,19	0,01	0,63
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Капуста свежая	25	20	0,22	0,03	0,83	25	20	0,22	0,03	0,83	25	20	0,22	0,03	0,83
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Чеснок	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого...	—	386	33,66	31,05	23,09	—	341	27,3	24,05	22,21	—	306	22,99	19,0	21,41
	В—300 *К*—521					*В*—275 *К*—427					*В*—235 *К*—359				

Готовить, как указано в № 561.

№ 624

Плов из кролика

Показан на диеты № 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кролик	188	150	30,58	13,90	1,12	150	120	24,46	11,12	0,90	125	100	20,39	9,27	0,75
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,60

Плов из кролика

Показан на диэты № 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кролик	188	150	30,58	13,90	1,12	150	120	24,46	11,12	0,90	125	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	60	60	3,90	0,70	43,04	60	60	3,90	0,70	43,04	50	50	3,25	0,58	35,86
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Изюм	10	10	0,18	0,05	6,27	10	10	0,18	0,05	6,27	10	10	0,18	0,05	6,27
Итого . . .	—	260	35,08	31,46	52,32	—	210	28,91	24,48	52,07	—	190	24,14	18,32	44,71
	В—250 *К*—651					*В*—235 *К*—560					*В*—210 *К*—453				

Готовить, как указано в № 610.

№ 625 Котлеты из кролика рубленые, жареные

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кролик	143	100	20,39	9,27	0,75	115	80	16,31	7,42	0,69	86	60	12,23	5,56	0,45
Хлеб белый . . .	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23	20	20	0,62	0,70	0,99
Сухари белые . .	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97
Итого . . .	—	177	23,5	27,16	20,28	—	147	19,32	16,92	20,16	—	115	14,77	13,19	16,87
	В—125 *К*—432					*В*—100 *К*—319					*В*—80 *К*—252				

Готовить, как указано в № 450.

№ 626

Котлеты из кролика рубленые паровые

Показаны на диэты № 1, 5а, 5, 10а, 10, 13; без молока — на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кролик	170	120	24,46	11,12	0,90	143	100	20,39	9,27	0,75	115	80	16,31	7,42	0,60
Хлеб белый . . .	25	25	1,45	0,11	14,02	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	185	24,69	16,24	—	—	155	22,43	18,63	13,25	—	130	18,3	12,58	13,07
	В—120 *К*—406					*В*—100 *К*—320					*В*—80 *К*—246				

Готовить, как указано в № 450.

№ 627

Суфле из кролика

Показано на диэты № 1б, 1, 5а, 5, 10а, 10, 13; без молока — на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кролик	143	100	20,39	9,27	0,75	115	80	16,31	7,42	0,60	86	60	12,23	5,56	0,45
Масло сливочное .	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70	60	60	1,87	2,09	2,96
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого...	—	224	26,35	31,47	8,28	—	191	21,25	24,50	8,06	—	147	16,16	17,46	7,12
	В—180 *К*—434					*В*—150 *К*—348					*В*—105 *К*—258				

Готовить, как указано в № 483.

№ 628

Заяц в сметане

Показан на диеты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Заяц	188	150	30,58	13,90	1,12	150	120	24,46	11,12	0,90	125	100	20,39	9,27	0,75
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Бульон	50	50	0,45	0,65	0,35	60	60	0,54	0,78	0,42	70	70	0,63	0,91	0,49
Итого . . .	—	270	32,71	34,33	7,90	—	235	26,36	25,11	7,99	—	213	22,09	19,33	6,97
	В—112+60 соус *К*—486					*В*—90+60 соус *К*—374					*В*—75+60 соус *К*—299				

Разделать тушку, как в № 622, и поместить на 10—20 часов в холодную подкисленную уксусом воду. Затем вынуть из воды, обсушить, зачистить от пленок и поджарить в сотейнике до образования корочки, налить немного бульона и под закрытой крышкой тушить до готовности. Готового зайца разрубить на порции, сложить в сотейник, залить сметанным соусом № 762 и продолжать тушить.

Для гарнира рекомендуется тушеная свекла.

№ 629

Рагу из зайца

Показано на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Заяц	188	150	30,58	13,90	1,12	150	120	24,46	11,12	0,90	125	100	20,39	9,27	0,75
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06

на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Заяц	188	150	30,58	13,90	1,12	150	120	24,46	11,12	0,90	125	100	20,39	9,27	0,75
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Лук репчатый . .	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22	30	25	0,27	0,02	2,22
Картофель . . .	135	100	1,39	0,19	18,58	135	100	1,39	0,19	18,58	135	100	1,39	0,19	18,58
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Белые коренья	40	30	0,60	—	3,00	40	30	0,60	—	3,00	40	30	0,60	—	3,00
Итого . . .	—	375	33,92	31,03	31,94	—	340	27,75	24,05	31,69	—	315	23,63	18,01	31,51
	В—300 *К*—559					*В*—275 *К*—467					*В*—240 *К*—394				

Готовить, как указано в № 561.

№ 630 Дикая коза жареная

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мясо козы	215	150	29,10	2,85	0,81	170	120	23,28	2,28	0,64	143	100	19,40	1,90	0,54
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Лук репчатый . .	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Морковь	7	5	0,03	0,01	0,37	7	5	0,03	0,01	0,37	7	5	0,03	0,01	0,37
Белые коренья . .	7	5	0,10	—	0,50	7	5	0,10	—	0,50	7	5	0,10	—	0,50
Итого . . .	—	190	29,54	19,66	2,69	—	155	23,67	14,89	2,49	—	130	19,74	10,32	2,35
	В—100 К—315					В—80 К—247					В—67 К—187				

Задние ноги и корейки дикой козы зачистить от пленок, удалить тазовую кость, обрубить лишние кости и мариновать 2—3 суток в маринаде, состоящем из слабого уксуса, прокипяченного с гвоздикой, лавровым листом и разными кореньями. Маринованное мясо обсушить, жарить в сотейнике на плите или на противне в духовом шкафу, обложив кореньями и луком. Готовое мясо нарезать на порции. При отпуске полить соком.

Для гарнира рекомендуются: фруктовый салат из брусники и яблок или из клюквы с яблоками; картофельные крокеты или целый жареный картофель; моченая брусника или салат из красной капусты.

№ 631

Котлеты отбивные из дикой козы в кисло-сладком соусе (эскалоп)

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15; без соуса — на диэты № 8, 9, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мясо козы . . .	215	150	29,10	2,85	0,81	170	120	22,38	2,28	0,64	143	100	19,40	1,90	0,54
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Лук репчатый . .	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Морковь	7	5	0,03	0,01	0,37	7	5	0,03	0,01	0,37	7	5	0,03	0,01	0,37
Белые коренья .	7	5	0,1	—	0,50	7	5	0,10	—	0,50	7	5	0,10	—	0,50
Варенье из черной смородины . .	15	15	—	—	10,00	15	15	—	—	10,00	10	10	—	—	6,67
Вино красное сухое	20	20	—	—	2,4[1]	15	15	—	—	1,8[1]	5	5	—	—	0,6[1]
Хлеб белый . . .	25	25	1,45	0,11	14,02	25	25	1,45	0,11	14,02	25	25	1,45	0,11	14,02
Итого . . .	—	255	31,49	19,8	30,32	—	215	25,62	15,03	30,09	—	175	21,69	10,46	26,63
	В—150 *К*—455					*В*—130 *К*—380					*В*—110 *К*—300				

Почечную часть козы нарезать по три тонких ломтика на порцию. Слегка отбить, придать овальную форму и поджарить на масле. Нарезать хлеб по три ломтика в виде гребешков на порцию, обжарить на масле.

При отпуске укладывать на тарелке мясо и хлеб поочередно. Полить соком или соусом № 747.

Для гарнира рекомендуются: картофельные крокеты, целый жареный картофель, фруктовый салат, моченая брусника.

---

[1] Алкоголь.

№ 632

Лось или олень жареный

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо лося	215	150	29,10	2,85	0,81	170	120	23,28	2,28	0,64	143	100	19,40	1,90	0,54
Масло сливочное .	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый . .	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Морковь	7	5	0,03	0,01	0,37	7	5	0,03	0,01	0,37	7	5	0,03	0,01	0,37
Белые коренья . .	7	5	0,10	—	0,50	7	5	0,10	—	0,50	7	5	0,10	—	0,50
Итого . . .	—	190	29,54	19,66	2,69	—	155	23,67	14,89	2,49	—	130	19,74	10,32	2,36
	В—100 *К*—315					*В*—80 *К*—246					*В*—67 *К*—187				

Мясо лося частями по 1,5—2 кг замариновать и готовить, как указано в № 630.

№ 633

Гуляш из лося

Показан на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо лося	215	150	29,10	2,85	0,81	170	120	23,28	2,28	0,64	143	100	19,40	1,90	0,54
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Лук репчатый . .	60	50	0,54	0,04	4,44	60	50	0,54	0,04	4,44	60	50	0,54	0,04	4,44
Итого . . .	—	230	30,44	19,71	9,30	—	195	24,57	14,94	9,10	—	170	20,64	10,37	9,27
	В—200 *К*—346					*В*—180 *К*—277					*В*—155 *К*—219				

Готовить, как указано в № 523.

Томат			0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Лук репчатый	60	50	0,54	0,04	4,44	60	50	0,54	0,04	4,44	60	50	0,54	0,04	4,44
Итого...	—	230	30,44	19,71	9,30	—	195	24,57	14,94	9,10	—	170	20,64	10,37	9,27
	В—200	К—346				В—180	К—277				В—155	К—219			

Готовить, как указано в № 523.

№ 634

Котлеты жареные из лося

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо лося	143	100	19,40	1,90	0,54	115	80	15,52	1,52	0,43	86	60	11,64	1,14	0,32
Хлеб белый	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21	15	15	0,87	0,07	8,41
Масло топленое	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Сухари белые	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97	12	12	0,97	0,14	6,97
Итого...	—	152	21,53	21,16	18,72	—	127	17,65	16,02	18,61	—	97	13,48	10,87	15,7
	В — 120	*К* — 362				*В* — 100	*К* — 298				*В* — 80	*К* — 221			

Готовить, как указано в № 428.

№ 635

Котлеты рубленые паровые из лося

Показаны на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо лося	170	120	23,28	2,28	0,64	143	100	19,40	1,90	0,54	115	80	15,52	1,52	0,43
Хлеб белый	25	25	1,45	0,11	14,02	20	20	1,16	0,09	11,21	20	20	1,16	0,09	11,21
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	160	24,88	14,98	14,75	—	130	20,66	10,39	11,81	—	105	16,73	5,81	11,67
	В — 125	*К* — 302				*В* — 105	*К* — 230				*В* — 85	*К* — 170			

Готовить, как указано в № 429.

№ 636

Тетерев жареный

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Тетерев	315	200	37,70	9,68	2,14	240	150	28,27	7,26	1,60	195	120	22,62	5,80	1,28
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16
Итого . . .	—	225	38,12	24,65	2,56	—	170	28,64	18,04	1,99	—	130	22,80	11,19	1,47
	В — 165 *К* — 396					*В* — 120 *К* — 293					*В* — 100 *К* — 203				

Птицу ощипать, опалить, выпотрошить, обмыть, положить на 2 часа в холодную проточную воду, заправить, как в № 615. Смазать сметаной и поджарить в сотейнике на плите. После образования корочки продолжать жарение в духовом шкафу, изредка поливая соком и маслом. После готовности снять шпагат, разрубить птицу на порции.

Для гарнира рекомендуются: фруктовый салат, моченая брусника или вишня, салат из красной капусты.

№ 637

Дичь, рубленная кусками, в соусе

Показана на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рябчик или куропатка	225	150	28,27	7,26	1,60	180	120	22,62	5,80	1,28	150	100	18,85	4,84	1,07
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Шампиньоны . .	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54	13	10	0,49	0,02	0,36

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Бульон	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52
Телятина	29	20	3,77	0,17	—	29	20	3,77	0,17	—	—	—	—	—	—
Итого...	—	295	34,49	25,26	6,89	—	255	28,55	19,59	6,36	—	205	20,71	14,26	5,94
	В — 200 К — 405					В — 160 К — 325					В — 150 К — 242				

После первичной обработки у птицы отрезать ножки, снять филейчики, положить в сотейник, смазанный маслом, налить немного бульона и припустить. Приготовить и добавить мясной соус № 741, вскипятить. Из телятины сделать кнели, нарезать консервированные шампиньоны, сварить сладкое мясо, все смешать с дичью, закрыть крышкой и хорошо протушить. Отпустить на однопорционной сковороде.

№ 638

Пирог слоеный с дичью (волован)

Показан на диэты № 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Рябчик или куропатка	225	150	28,27	7,26	1,60	180	120	22,62	5,80	1,28	150	100	18,85	4,84	1,07
Масло сливочное	55	55	0,53	46,18	0,33	40	40	0,39	33,59	0,24	30	30	0,29	25,19	0,18
Мука пшеничная	55	55	5,55	0,38	39,36	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Шампиньоны	33	25	1,22	0,05	0,90	20	15	0,74	0,03	0,54	13	10	0,49	0,02	0,36
Яйца	1/10	5	0,61	0,57	0,03	1/10	5	0,61	0,57	0,03	1/10	5	0,61	0,57	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Лимон	$^1/_{10}$	10	0,05	—	0,08	$^1/_{10}$	10	0,05	—	0,08	$^1/_{10}$	10	0,05	—	0,08
Телятина	29	20	3,77	0,17	—	29	20	3,77	0,17	—	—	—	—	—	—
Итого...	—	320	40,0	54,61	42,30	—	260	33,23	40,5	37,96	—	205	25,34	30,96	37,51
	В — 220	К — 845				В — 170	К — 669				В — 145	К — 546			

Приготовить слоеное тесто № 1307 или № 1309 и выпечь круглую лепешку. Вырезать кружок на поверхности лепешки, вынуть мякиш, придав лепешке вид вазочки (чашечки), заполнить дичью, приготовленной как в № 637, покрыть сверху вырезанным кружком.

№ 639

Фазан жареный

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Фазан	300	200	37,70	9,68	2,14	225	150	28,27	7,26	1,60	180	120	22,62	5,80	1,28
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33	—	—	—	—	—
Итого...	—	225	38,12	24,65	2,56	—	170	28,64	18,04	1,99	—	125	22,67	10,0	1,31
	В — 165	К — 396				В — 120	К — 293				В — 95	К — 191			

Готовить, как указано в № 636.

№ 640

Куропатка жареная

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименованис продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Куропатка . . .	225	150	28,27	7,26	1,60	180	120	22,62	5,80	1,28	150	100	18,85	4,84	1,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	175	28,69	22,23	2,02	—	135	22,85	15,39	1,50	—	105	18,9	9,04	1,10
		В — 115	*К* — 334				*В* — 90	*К* — 243				*В* — 75	*К* — 167		

Куропатку ощипать, опалить, выпотрошить, промыть, зашить, смазать сметаной, поджарить в сотейнике, разрубить пополам. При отпуске полить соком и маслом.

Примечание. Рекомендуемые гарниры см. в № 636.

№ 641

Рябчик, жаренный в сметане

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рябчик	225	150	28,27	7,26	1,60	180	120	22,62	5,80	1,28	150	100	18,85	4,84	1,07
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Мука пшеничная	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Бульон	30	30	0,27	0,39	0,21	40	40	0,36	0,52	0,28	50	50	0,45	0,65	0,35
Итого . . .	—	223	29,75	23,21	5,01	—	191	23,90	17,82	4,42	—	168	19,92	12,09	3,93
		В — 165	*К* — 358				*В* — 145	*К* — 282				*В* — 130	*К* — 210		

Рябчика ощипать, опалить, выпотрошить, промыть, зашить, смазать сметаной, поджарить в сотейнике, разрубить пополам, сложить снова в сотейник, залить сметанным соусом № 762 и некоторое время тушить (высадить). При отпуске полить соусом.

Примечание. Рекомендуемые гарниры см. в № 636.

№ 642

Рябчик, жареный в сале

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рябчик	225	150	28,27	7,26	1,60	180	120	22,62	5,80	1,28	150	100	18,85	4,84	1,07
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Сало шпиг . . .	32	30	3,15	18,45	—	26	25	2,62	15,37	—	21	20	2,10	12,30	—
Итого . . .	—	185	31,47	29,91	1,63	—	150	25,29	25,37	1,31	—	125	21,00	21,34	1,10
		В — 125		*К* — 414			*В* — 100		*К* — 345			*В* — 85		*К* — 289	

Ощипанного, выпотрошенного и подготовленного рябчика завернуть в тонкий слой свиного шпига, обвязать ниткой, поджарить в сотейнике на масле. По готовности удалить нитки.

Примечания. 1. Таким же способом готовятся жаренные в сале куропатки, вальдшнепы, бекасы, перепела.

2. Рекомендуемые гарниры см. в № 636.

№ 643

Вальдшнеп жареный

Показан на диэты № 3, 9, 11, 12, 14,15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Вальдшнеп . . .	225	150	28,27	7,26	1,60	180	120	22,62	5,80	1,28	150	100	18,85	4,84	1,07
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Хлеб белый . . .	50	50	2,90	0,22	28,04	50	50	2,90	0,22	28,04	50	50	2,90	0,22	28,04
Итого . . .	—	215	31,32	20,07	29,72	—	180	25,62	14,42	29,38	—	155	21,80	9,26	29,14
		В — 145		*К* — 437			*В* — 110		*К* — 360			*В* — 100		*К* — 295	

Вальдшнепа ощипать, выпотрошить, обмыть, обтереть полотенцем, удалить глаза, ножки прижать к корпусу и, проколов носиком, прикрепить. В таком виде поджарить в сотейнике. Из хлеба вырезать крутон в виде лодочки, обжарить. При отпуске вальдшнеп кладут в крутон и поливают соком и маслом.

Для гарнира рекомендуется салат.

Бекасы, дупеля жареные

№ 644

Показаны на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Бекас, дупель . .	225	150	28,27	7,26	1,60	180	120	22,62	5,80	1,28	135	90	16,96	4,36	0,96
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Хлеб белый . . .	50	50	2,90	0,22	28,04	50	50	2,90	0,22	28,04	50	50	2,90	0,22	28,04
Итого . . .	—	215	31,32	20,07	29,73	—	180	25,62	14,42	29,38	—	145	19,91	8,78	29,03
	В — 146 *К* — 437					*В* — 110 *К* — 360					*В* — 95 *К* — 282				

Готовить, как указано в № 643.

Дрофа жареная

№ 645

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Дрофа	300	200	37,70	9,68	2,14	225	150	28,27	7,26	1,60	180	120	22,62	5,80	1,28
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	215	37,85	22,57	2,23	—	160	28,37	15,66	1,66	—	125	22,67	10,00	1,31
	В — 135 *К* — 374					*В* — 105 *К* — 269					*В* — 85 *К* — 191				

Дрофу ощипать, опалить, выпотрошить, обмыть, отрубить голову, крылья и лапки. Ножки заправить в «карман», положить на противень, обложить обрезками мяса, сухожилий, мелкими косточками, жарить на масле в духовом шкафу, периодически поливая соком и жиром. По готовности нарубить на порции. При отпуске полить соком и растопленным маслом.

Для гарнира рекомендуются: жареный картофель (целиком), фруктовый или овощной салат, соленья.

№ 646

Утка дикая жареная

Показана на диеты № 3, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Утка	250	150	26,17	27,00	—	200	120	20,94	21,60	—	167	100	17,45	18,00	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	165	26,32	39,59	0,09	—	130	21,04	30,0	0,06	—	105	17,50	22,20	0,03
	В — 115 *К* — 476					*В* — 90 *К* — 366					*В* — 70 *К* — 278				

Способ приготовления см. в № 620.

№ 647

Голубь жареный

Показан на диеты № 3, 8, 9, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Голубь	200	130	24,50	6,29	1,39	160	100	18,85	4,84	1,07	100	65	12,25	3,14	0,69
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	155	24,92	21,26	1,81	—	115	19,08	14,43	1,29	—	70	12,30	7,34	0,72
	В — 113 *К* — 307					*В* — 75 *К* — 217					*В* — 50 *К* — 122				

Готовить, как указано в № 640.

№ 648

Язык отварной

Показан на диеты № 1, 2, 3, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Язык	150	150	23,56	25,39	0,07	120	120	18,86	20,32	0,06	100	100	15,71	16,93	0,05
асло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
ук репчатый .	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
	[illegible]	10	0,20	—	1,00	13	10	0,20	—	1,00	13	10	0,20	—	1,00

Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	155	24,92	21,26	1,81	—	115	19,08	14,43	1,29	—	70	12,30	7,34	0,72
	В — 113	К — 307				В — 75	К — 217				В — 50	К — 122			

Готовить, как указано в № 640.

Язык отварной

№ 648

Показан на диеты № 1, 2, 3, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Язык	150	150	23,56	25,39	0,07	120	120	18,86	20,32	0,06	100	100	15,71	16,93	0,05
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый .	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Коренья	13	10	0,20	—	1,00	13	10	0,20	—	1,00	13	10	0,20	—	1,00
Итого . . .	—	180	23,96	37,98	1,60	—	145	19,21	28,72	1,56	—	120	16,01	21,13	1,52
	В — 90	К — 458				В — 72	К — 352				В — 60	К — 268			

Хорошо обмытый язык (без горловины) сварить до готовности в соленой воде с луком и кореньями, переложить в холодную воду, слегка остудить и в теплом состоянии снять кожу (пока язык теплый, кожа лучше снимается). Очищенный язык нарезать по два ломтика на порцию. При подаче полить маслом.

Примечания. 1. К языку рекомендуются соусы № 741, 746, 752, 762, 767 (по показаниям).

2. Для гарнира рекомендуются: отварной зеленый горошек, картофельное пюре, салат, огурец.

Язык жареный

№ 649

Показан на диеты № 3, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Язык	150	150	23,56	25,39	0,07	120	120	18,86	20,32	0,06	100	100	15,71	16,93	0,05

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	165	23,71	37,98	0,16	—	130	18,96	28,72	0,12	—	105	15,76	21,13	0,08
	В—80 К—451					В—65 К—346					В—55 К—261				

Приготовить, как указано в № 648, и ломтики языка поджарить в масле.

№ 650

Мозги отварные

Показаны на диэты № 2, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мозги	140	120	10,26	10,60	—	115	100	8,55	8,83	—	90	80	6,84	7,06	—
Масло сливочное .	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый . .	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Коренья	13	10	0,20	—	1,00	13	10	0,20	—	1,00	13	10	0,20	—	1,00
Перец, лавровый лист, уксус	По вкусу														
Итого . . .	—	150	10,66	23,19	1,53	—	125	8,90	17,23	1,50	—	100	7,14	11,26	1,47
	В—90 К—266					В—75 К—203					В—60 К—140				

Мозги замочить в холодной воде на 1—2 часа, осторожно снять пленку и вновь положить в холодную воду. В отдельной кастрюле вскипятить воду с уксусом, солью, лавровым листом, кореньями; опустить в кипящую воду мозги, варить при медленном кипении.

При отпуске полить маслом.

Для гарнира рекомендуется овощное пюре.

№ 651

Мозги отварные, жаренные в сухарях

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мозги	115	100	8,55	8,83	—	90	80	6,84	7,06	—	70	60	5,13	5,30	—
Масло топленое	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Мука пшеничная	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₅	9	1,09	1,03	0,05	¹/₆	8	0,97	0,92	0,04
Сухари белые . .	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Итого . . .	—	160	12,44	29,53	19,42	—	132	10,36	22,65	17,40	—	106	8,56	16,03	17,39
		В—120 *К*—406					*В*—90 *К*—324					*В*—75 *К*—255			

Отварить мозги, как указано в № 650, нарезать по два куска на порцию, обвалять в муке, обмакнуть в яйца, запанировать в сухарях. Жарить в масле до образования корочки, поставить на 5—7 минут в духовой шкаф для дожаривания.

При отпуске полить маслом.

Рекомендуются разные овощные гарниры.

№ 652

Мозги отварные, жаренные в яйцах

Показаны на диэты № 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мозги	140	120	10,26	10,60	—	115	100	8,55	8,83	—	90	80	6,84	7,06	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Мука пшеничная	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Итого . . .	—	167	14,14	26,00	5,95	—	134	11,41	19,12	5,88	—	105	9,16	12,69	5,83
	В—110 К—324					В—90 К—249					В—75 К—179				

Мозги отварить, как указано в № 650, нарезать по два-три ломтика на порцию, обвалять в муке, обмакнуть в яйцах, поджарить в масле на хорошо раскаленной сковороде. При отпуске полить маслом.

Для гарнира рекомендуются: жареные кабачки, помидоры, салаты, тушеные овощи.

№ 653

Мозги отварные, жаренные в тесте

Показаны на диэты № 3, 7, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мозги	115	100	8,55	8,83	—	90	80	6,84	7,06	—	70	60	5,13	5,30	—
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука пшеничная	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48	30	30	3,02	0,20	21,48
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	30	30	0,81	7,14	0,99	25	25	0,67	5,95	0,82
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¼	12	1,46	1,38	0,07	⅕	9	1,09	1,03	0,05
Сахар	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83
Итого . . .	—	195	14,04	34,34	25,49	—	170	12,28	28,37	25,46	—	137	10,01	20,88	25,24
	В—130 К—481					В—110 К—419					В—90 К—339				

Смешать муку, сметану, желтки, сахар и соль, хорошо выбить деревянной веселкой, осторожно ввести взбитые белки. Мозги отварить, как в № 650. Разрезать по три-четыре кусочка на порцию, обмакнуть в тесто и поджарить.

№ 654 **Мозги отварные, жареные, в «черном» масле**

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мозги	140	120	10,26	10,60	—	115	100	8,55	8,83	—	90	80	6,84	7,06	—
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука пшеничная	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Каперсы	30	15	0,60	—	—	20	10	0,40	—	—	10	5	0,20	—	—
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Уксус	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—
Итого	—	188	11,93	27,44	6,14	—	158	9,97	21,47	6,11	—	128	8,01	15,51	6,08
		В—120 *К*—330					*В*—100 *К*—266					*В*—80 *К*—202			

Мозги отварить, как в № 650, нарезать по два кусочка на порцию, запанировать в муке, поджарить с обеих сторон. На сковороду, в которой жарились мозги, положить 10 г сливочного масла, кипятить его до коричневого цвета, добавить каперсы и уксус, прокипятить и полить мозги.

Примечания 1. Блюдо можно приготовить, не отваривая мозгов, а очистить от пленки, сырыми нарезать на порции и жарить.

2. Для гарнира рекомендуются: тушеные овощи, отварной целый картофель, посыпанный рубленой зеленью.

№ 655 Мозги отварные, запеченные в молочном соусе с сосисками и грибами

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мозги	115	100	8,55	8,83	—	90	80	6,84	7,06	—	70	60	5,13	5,30	—
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03	$^1/_{10}$	5	0,61	0,57	0,03
Молоко	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70
Сыр	5	5	1,73	0,59	0,21	3	3	1,04	0,35	0,13	3	3	1,04	0,35	0,13
Сосиски	25	25	3,36	3,55	1,00	20	20	2,69	2,84	0,80	15	15	2,02	2,13	0,60
Шампиньоны . . .	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54	13	10	0,49	0,02	0,36
Итого . . .	—	251	18,34	28,94	9,33	—	214	14,98	22,02	8,84	—	178	12,18	15,22	8,43
	В—200 *К*—383					*В*—160 *К*—302					*В*—120 *К*—226				

Мозги отварить, как в № 650, нарезать по два куска на порцию. Шампиньоны или консервированные грибы и сосиски мелко нарезать, залить небольшим количеством бульона и прогреть. На смазанную маслом однопорционную сковороду налить тонкий слой заранее приготовленного соуса № 769. Положить мозги, сверху уложить сосиски и шампиньоны, полить оставшимся соусом, засыпать натертым сыром, побрызгать маслом и запечь.

Для гарнира рекомендуются: тушеные овощи, салат.

порцию. Шампиньоны или консервированные небольшим количеством бульона и прогреть. На смазанную маслом онную сковороду налить тонкий слой заранее приготовленного соуса № 769. Положить мозги, сверху уложить сосиски и шампиньоны, полить оставшимся соусом, засыпать натертым сыром, побрызгать маслом и запечь.

Для гарнира рекомендуются: тушеные овощи, салат.

№ 656

Крокеты из мозгов

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мозги	115	100	8,55	8,83	—	90	80	6,84	7,06	—	70	60	5,13	5,30	—
Мука	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Масло топленое	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	¹/₃	16	1,95	1,84	0,09
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Сухари белые . .	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Итого . . .	—	224	16,61	33,69	19,52	—	187	13,44	25,78	19,46	—	154	10,76	18,35	19,42
	В—150 *К*—461					*В*—120 *К*—375					*В*—90 *К*—294				

Отварить мозги, как в № 650, мелко нашинковать, прогреть и в горячем виде смешать с заранее приготовленным соусом № 768. Всю массу выложить ровным слоем примерно в 2 см толщины на противень или мраморный стол и остудить, нарезать по три-четыре куска на порцию, придать каждому куску овальную форму. Обмакнуть в яйца, запанировать в сухарях и жарить в масле.

№ 657

Пудинг из мозгов и ветчины

Показан на диэты № 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мозги	115	100	8,55	8,83	—	90	80	6,84	7,06	—	70	60	5,13	5,30	—
Ветчина	34[1]	25	5,14	4,44	—	27[1]	20	4,12	3,55	—	20[1]	15	3,09	2,66	—
Мука	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Молоко	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70	75	75	2,34	2,62	3,70
Сухари белые	5	5	0,40	0,06	2,90	5	5	0,40	0,06	2,90	5	5	0,40	0,06	2,90
Итого	—	252	20,31	31,35	12,55	—	214	16,56	23,58	12,48	—	180	13,28	16,27	12,43
	В—180 К—426					В—150 К—338					В—120 К—257				

Мозги отварить, как в № 650, мелко изрубить. Нежирную ветчину нарезать мелкими кубиками, приготовить соус № 768, смешать все с соусом и желтками, осторожно добавить взбитые белки, выложить в формочку, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, верх загладить, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу. При отпуске выложить из формочки на тарелку.

---

[1] 27% отход на шкурку и кости окорока.

Мозги отварить, как в № 650, мелко изрубить. Нежирную ветчину нарезать мелкими кубиками, приготовить соус № 768, смешать все с соусом и желтками, осторожно добавить взбитые белки, выложить в формочку, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, верх загладить, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу. При отпуске выложить из формочки на тарелку.

---

[1] 27% отход на шкурку и кости окорока.

№ 658

Печень в сметане

Показана на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Печень	130	120	22,06	5,30	2,72	107	100	18,39	4,41	2,26	86	80	14,71	3,53	1,81
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Бульон	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	80	80	0,72	1,04	0,56
Итого	—	245	24,56	24,88	11,31	—	215	20,71	18,61	10,66	—	185	16,76	11,22	9,89
	В—190 К—378					В—160 К—302					В—130 К—214				

Печень (рекомендуется телячью) замочить в холодной воде, снять пленку, нарезать тонкими ломтиками, обвалять в муке и поджарить на масле.

При отпуске полить маслом и сметанным соусом № 762.

Примечания. 1. Печень не следует пережаривать или тушить в соусе.

2. Для гарнира рекомендуется отварной картофель целиком.

№ 659

Печень, жаренная с луком

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Печень	130	120	22,06	5,30	2,72	107	100	18,39	4,41	2,26	86	80	14,71	3,53	1,81
Мука пшеничная	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук	48	40	0,44	0,04	3,54	36	30	0,32	0,02	2,66	24	20	0,22	0,02	1,77
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	188	23,52	17,98	12,37	—	153	19,68	12,88	11,00	—	100	15,85	7,80	9,63
	В—120 *К*—314					*В*—100 *К*—246					*В*—70 *К*—177				

Печень приготовить, как в № 658. Нарезать и поджарить лук. При отпуске засыпать печень жареным луком, полить маслом, посыпать рубленой зеленью.

Для гарнира рекомендуется жареный картофель.

№ 660

Печень, жаренная в соусе из зелени и грибов

Показано на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Печень	130	120	22,06	5,30	2,72	107	100	18,39	4,41	2,26	86	80	14,71	3,53	1,81
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Шпинат	14	10	0,24	0,04	0,30	7	5	0,12	0,02	0,15	—	—	—	—	—
Салат	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19	14	10	0,10	0,02	0,19
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Чеснок	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Грибы	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54	13	10	0,49	0,02	0,36
Итого	—	261	24,72	18,12	11,64	—	226	20,64	13,01	10,82	—	191	16,54	7,90	10,01
	В—180 *К*—318					*В*—160 *К*—250					*В*—140 *К*—182				

Печень приготовить, как в № 658. В заранее приготовленный мясной соус № 741 положить пассерованные в отдельности лук, грибы и помидоры, мелко нашинкованный шпинат и салат, рубленый чеснок, все хорошо прокипятить. При отпуске залить печень соусом и посыпать рубленой зеленью.

Для гарнира рекомендуется жареный или отварной картофель.

№ 661

Сердце тушеное

Показано на диэты № 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сердце	132	120	23,52	6,40	0,80	110	100	19,60	5,33	0,67	89	80	15,68	4,27	0,53
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Помидоры	35	30	0,19	0,05	0,98	35	30	0,19	0,05	0,98	35	30	0,19	0,05	0,98
Зелень петрушки.	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	185	24,08	19,05	3,49	—	160	20,11	13,79	3,33	—	135	16,14	8,53	3,16
	В—110 *К*—290					*В*—90 *К*—224					*В*—70 *К*—158				

Бычье сердце отварить в воде или бульоне до полуготовности, нарезать ломтиками или на мелкие кусочки, сложить в кастрюлю, залить до половины кипятком, под закрытой крышкой тушить до готовности, положить пассерованный лук и помидоры, лавровый лист, тушить еще 5—10 минут. При отпуске посыпать рубленой зеленью.

Для гарнира рекомендуются: тушеные овощи, отварной картофель.

№ 662

Почки по-русски

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Почки	153	150	23,10	6,78	0,64	123	120	18,48	5,42	0,52	102	100	15,40	4,52	0,43
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	20	20	0,42	—	1,40	15	15	0,31	—	1,05	15	15	0,31	—	1,05
Картофель	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Белые коренья	27	20	0,40	—	2,0	27	20	0,40	—	2,00	27	20	0,40	—	2,00
Огурцы соленые	65	40	0,08	0,08	0,32	65	40	0,08	0,08	0,32	65	40	0,08	0,08	0,32
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Чеснок	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого	—	451	27,16	29,85	39,90	—	411	22,38	14,30	39,40	—	386	19,25	9,20	39,28
	В—240 *К*—459					*В*—200 *К*—386					*В*—175 *К*—326				

Говяжьи почки сварить до полной готовности, дважды сменив воду. Готовые почки обмыть в холодной воде, остудить и нарезать небольшими тонкими ломтиками, поджарить в масле, сложить в кастрюлю, залить красным мясным соусом № 741, ввести пассерованный лук и коренья, нарезанные небольшими шпалками, очищенные от кожуры и семечек, нарезанные в виде ромбиков огурцы, лавровый лист. Все хорошо тушить под крышкой. При отпуске посыпать рубленой зеленью.

Для гарнира рекомендуется отварной картофель (целиком).

№ 663

Почки, жаренные тонкими ломтиками

Показаны на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Почки	153	150	23,10	6,78	0,64	123	120	18,48	5,42	0,52	102	100	15,40	4,52	0,43
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Грибы	33	25	1,22	0,05	0,90	26	20	0,98	0,04	0,72	13	10	0,49	0,02	0,36
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	215	24,75	19,44	3,69	—	175	19,84	13,88	3,36	—	140	16,22	8,76	2,88
	В—125 *К*—297					*В*—95 *К*—225					*В*—70 *К*—160				

Почки (рекомендуются телячьи) нарезать тонкими ломтиками и поджарить в масле. Нашинковать лук и грибы, поджарить, соединить с почками, отпустить на однопорционной сковороде, посыпав рубленой зеленью.

Для гарнира рекомендуется жареный или отварной картофель.

№ 664

Почки в сметане

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Почки	153	150	23,10	6,78	0,64	123	120	18,48	5,42	0,52	102	100	15,40	4,52	0,43
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Бульон	75	75	0,67	0,97	0,52	75	75	0,67	0,97	0,52	80	80	0,72	1,04	0,56
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Итого . . .	—	290	25,31	26,34	7,42	—	245	20,37	18,41	7,24	—	220	17,16	12,19	6,70
	В—190 К—379					В—145 К—284					В—115 К—211				

Вареные говяжьи почки мелко нарезать тонкими ломтиками, поджарить в масле вместе с мелко нарубленным луком и залить приготовленным сметанным соусом № 762, тушить 10—15 минут. При отпуске посыпать рубленой зеленью.

Для гарнира рекомендуется отварной картофель (целиком).

№ 665

Почки в мадере

Показаны на диэты № 3, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Почки	153	150	23,10	6,78	0,64	102	100	15,40	4,52	0,43	82	80	12,32	3,62	0,34
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мадера 16° . . .	10	10	—	—	0,6 1.6	5	5	—	—	0,3 0,8	—	—	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Итого . . .	—	190	23,9	23,6	5,29	—	130	16,15	17,14	4,75	—	100	13,02	12,05	4,33
		В—150 *К*—350					*В*—120 *К*—231					*В*—90 *К*—183			

Почки (рекомендуются телячьи) нарезать тонкими ломтиками, поджарить в масле на раскаленной сковороде. Приготовить соус № 753, добавить мадеру, залить почки и варить 5 минут. При отпуске полить маслом.

Примечание. При исчислении питательной ценности мадеры в числителе показано содержание сахара, в знаменателе — алкоголя.

№ 666

Почки телячьи, жаренные в сухарях

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Почки телячьи . .	123	120	18,48	5,42	0,52	102	100	15,40	4,52	0,43	82	80	12,32	3,62	0,34
Мука пшеничная	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_5$	9	1,09	1,03	0,05	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло топленое . .	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Сухари белые . .	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Лимон	1/5	20	0,10	—	0,17	1/5	20	0,10	—	0,17	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	200	22,47	26,12	18,11	—	172	19,02	20,11	18,00	—	126	15,72	14,55	17,73
	В—120 К—409					В—100 К—339					В—80 К—271				

Почки глубоко надрезать по длине, проткнуть металлической шпажкой, запанировать в муке, яйцах и сухарях, поджарить. При отпуске класть ломтик лимона.

Примечания. 1. Можно нарезать почки на мелкие кусочки и также, насадив на шпажку, изжарить.

2. Для гарнира рекомендуется жареный картофель.

№ 667

Ножки телячьи или свиные отварные в белом соусе

Показаны на диэты № 2, 10, 11, 12, 15; без соуса—на диэты № 9, 14

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нп	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Ножки	300	150	28,28	1,28	—	240	120	22,62	1,02	—	200	100	18,86	0,86	—
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яичный желток .	¼	4	0,63	1,19	0,02	1/5	3	0,47	0,89	0,01	1/6	2	0,31	0,60	0,01
Лимон	10	3	0,05	—	0,08	10	3	0,05	—	0,08	10	3	0,05	—	0,08
Бульон мясной .	100	100	0,90	1,30	0,70	80	80	0,72	1,04	0,56	70	70	0,63	0,91	0,49

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сливки	10	10	0,28	1,90	0,36	5	5	0,14	0,95	0,18	—	—	—	—	—
Молоко	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	20	20	0,62	0,70	0,99
Итого . . .	—	287	30,79	18,29	4,83	—	226	24,60	12,33	4,47	—	205	21,02	7,30	5,18
	В—200 К—317					В—150 К—234					В—130 К—177				

Ножки ошпарить кипятком, дать обсохнуть, натереть мукой и опалить; затем промыть, снять с кости двумя половинками и сварить до полной готовности, после чего удалить мелкие косточки — бабки, залить горячим бульоном. До отпуска ножки должны находиться в бульоне. Приготовить соус № 759 и перед отпуском полить ножки.

Для гарнира рекомендуются: рассыпчатая рисовая каша и шампиньоны.

№ 668

Ножки телячьи или свиные, жаренные в сухарях

Показаны на диэты № 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Ножки	300	150	28,28	1,28	—	240	120	22,62	1,02	—	200	100	18,86	0,86	—
Мука пшеничная	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Масло топленое	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₅	9	1,09	1,03	0,05
Сухари белые . .	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Итого . . .	—	210	32,17	21,98	17,42	—	175	26,51	16,96	17,42	—	147	22,38	11,70	17,40
		В—130 *К*—408					*В*—105 *К*—338					*В*—90 *К*—272			

Ножки сварить, как указано в № 667, отвар слить. Из ножек удалить бабки. Остывшие ножки запанировать в муке, яйцах и сухарях, изжарить в масле.

Рекомендуется отпускать с овощным гарниром, салатом или огурцом.

№ 669

Рубцы в белом соусе по-польски

Показаны на диэты № 2, 3, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рубцы	200	200	37,71	1,71	—	150	150	28,28	1,28	—	120	120	22,62	1,02	—
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Белые коренья . .	40	30	0,60	—	3,00	40	30	0,60	—	3,00	40	30	0,60	—	3,00
Лук-порей	33	25	0,23	0,05	0,75	33	25	0,23	0,05	0,75	33	25	0,23	0,05	0,75
Майран	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Мускатный орех	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Сливки или сметана	20	20	0,56	3,80	0,72	15	15	0,42	2,85	0,54	10	10	0,28	1,90	0,36
Бульон	100	100	0,90	1,30	0,70	100	100	0,90	1,30	0,70	100	100	0,90	1,30	0,70
Итого . . .	—	405	40,74	27,88	8,90	—	340	31,08	17,10	8,66	—	300	25,44	12,70	8,45
		В—275	*К*—463				*В*—235	*К*—322				*В*—200	*К*—257		

Рубец промыть, замочить на 10—12 часов в холодной, проточной воде, обдать кипятком, очистить от внутреннего слоя, свернуть рулетом, связать нитками или шпагатом и сварить до готовности. Готовый рубец нашинковать лапшой, слегка обжарить в масле, смешать с пассерованными кореньями, залить приготовленным паровым соусом № 759. Добавить майоран и сливки и тушить 10—15 минут.

Рекомендуется отпускать с отварным картофелем (целиком).

Примечание. Предпочтительнее телячьи рубцы.

№ 670

Рубцы в томатном соусе с чесноком

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рубцы	200	200	37,71	1,71	—	150	150	28,28	1,28	—	120	120	22,62	1,02	—
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Лук репчатый	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Морковь	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23	37	30	0,21	0,07	2,23
Белые коренья	27	20	0,40	—	2,00	27	20	0,40	—	2,00	27	20	0,40	—	2,00
Чеснок	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого	—	306	39,46	14,42	10,66	—	251	29,98	9,80	10,63	—	219	24,30	7,86	10,62
	В—250 *К*—340					*В*—210 *К*—258					*В*—190 *К*—216				

Способ приготовления такой же, как указано в № 669, но залить рубцы томатным соусом № 752, за несколько минут до отпуска положить мелко нарубленный чеснок и перед отпуском посыпать рубленой зеленью.

№ 671

Пудинг из мозгов

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мозги	115	100	8,55	8,83	—	90	80	6,48	7,06	—	70	60	5,13	5,30	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Шампиньоны . . .	33	25	1,22	0,05	0,90	26	20	0,98	0,04	0,72	20	15	0,74	0,03	0,54
Мускатный орех	01	01	—	—	—	0,1	0,1	—	—	—	0,1	0,1	—	—	—
Итого . . .	—	209	14,59	25,66	6,68	—	171	11,62	18,77	6,43	—	137	9,13	12,34	6,20
	В—150 *К*—326					*В*—125 *К*—249					*В*—100 *К*—178				

Способ приготовления, как в № 657, но вместо ветчины положить в пудинг припущенные мелко нарубленные шампиньоны.

Итого . . .	—	209	14,59	25,66	6,68	—	171	11,62	18,77	6,43	—	137	9,13	12,34	6,20
		В—150	К—326				В—125	К—249				В—100	К—178		

Способ приготовления, как в № 657, но вместо ветчины положить в пудинг припущенные мелко нарубленные шампиньоны.

№ 672

Форшмак из селедки и мозгов

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Селедка	120	60	9,95	8,42	—	100	50	8,29	7,02	—	60	30	4,98	4,21	—
Мозги	90	80	6,84	7,06	—	80	70	5,98	6,18	—	70	60	5,13	5,30	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Картофель	108	80	1,11	0,15	14,86	108	80	1,11	0,15	14,86	108	80	1,11	0,15	14,86
Сыр	22	21	6,90	2,36	0,84	16	15	5,18	1,77	0,63	11	10	3,45	1,18	0,42
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Итого . . .	—	319	28,63	38,12	18,35	—	276	23,23	28,95	17,90	—	227	16,67	18,82	17,48
		В—250	К—547				В—210	К—438				В—160	К—315		

Сварить картофель и вместе с селедкой пропустить через мясорубку, смешать с мелко нарубленными яйцами, пассерованным луком, сметаной, мелко нарубленными сваренными мозгами, смешанными с частью тертого сыра, выложить в формочку, смазанную маслом, сверху загладить, засыпать остальным тертым сыром, побрызгать маслом и запечь. Перед отпуском полить маслом.

Примечание. Вместо масла форшмак можно полить мясным или сметанным соусом.

№ 673

Солонина отварная

Показана на диэты № 3, 8, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Солонина	215	150	27,45	6,36	—	170	120	21,96	5,08	—	143	100	18,30	4,24	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Коренья	20	15	0,30	—	1,50	20	15	0,30	—	1,50	20	15	0,30	—	1,50
Итого	—	180	27,90	28,95	1,59	—	145	22,36	13,48	1,56	—	120	18,65	8,44	1,53
	В—105 *К*—297					*В*—80 *К*—223					*В*—65 *К*—159				

Солонину нарезать кусками по 1,5—2 кг, вымачивать в течение 24 часов в холодной проточной воде. Вымоченную солонину залить холодной водой и сварить до готовности с луком, кореньями и специями. Готовую солонину нарезать по два куска на порцию. При отпуске полить маслом. Рекомендуется также сметанный соус с хреном № 767 и для гарнира картофельное пюре.

№ 674

Ветчина отварная

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 14, 15; нежирная — на диэту № 8; рубленая—на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Ветчина	104	104	20,58	17,76	—	80	80	16,46	14,21	—	62	62	12,35	10,66	—
Масло сливочиое	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого	—	119	20,72	30,35	0,09	—	90	16,56	22,61	0,06	—	67	12,4	14,86	0,03
	В—75 *К*—369					*В*—55 *К*—278					*В*—40 *К*—189				

Окорок или рулет залить холодной водой, быстро довести до кипения и на более слабом огне сварить до полной готовности (ветчинный окорок варится не менее 3—4 часов). Готовую ветчину зачистить от кожи, нарезать по два куска на порцию. При отпуске полить растопленным маслом.

Примечания. 1. Вместо масла можно отпускать с красным мясным соусом.

2. Для гарнира рекомендуется зеленый горошек или картофельное пюре.

3. В раскладке указан задний окорок со шкурой, сырокопченый.

Итого . . . | — | 119 | 20,72 | 30,35 | 0,09 | — | 90 | 16,56 | 22,61 | 0,06 | — | 67 | 12,4 | 14,88 | 0,03
В—75 К—369 В—55 К—278 В—40 К—189

Окорок или рулет залить холодной водой, быстро довести до кипения и на более слабом огне сварить до полной готовности (ветчинный окорок варится не менее 3—4 часов). Готовую ветчину зачистить от кожи, нарезать по два куска на порцию. При отпуске полить растопленным маслом.

Примечания. 1. Вместо масла можно отпускать с красным мясным соусом.

2. Для гарнира рекомендуется зеленый горошек или картофельное пюре.

№ 675

Сосиски и сардельки отварные

Показаны на диэты № 2, 8, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сосиски или сардельки	101	100	13,44	14,21	4,01	101	100	13,44	14,21	4,01	101	100	13,44	14,21	4,01
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	115	13,59	26,8	4,10	—	110	13,54	22,61	4,07	—	105	13,49	18,41	4,04
	В—115 К—322					В—110 К—282					В—105 К—243				

Сосиски или сардельки опустить в кипящую воду и варить 5—10 минут до разбухания. При отпуске полить маслом.

Примечания. 1. Можно отпускать с мясным соусом № 741.

2. Для гарнира рекомендуется картофельное пюре.

№ 676

Ножки телячьи, жаренные натурально, с лимоном и зеленью

Показаны на диэты № 2, 3, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Ножки телячьи	300	150	28,28	1,28	—	240	120	22,62	1,02	—	200	100	18,86	0,86	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,08	0,05
Зелень	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Лимон	10	3	0,05	—	0,08	10	3	0,05	—	0,08	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	189	31,29	15,76	6,17	—	156	25,07	10,85	6,12	—	122	20,84	6,14	5,99
	В—110 К—300					В—80 К—229					В—60 К—167				

Телячьи ножки обработать и сварить, как в № 667, обвалять в муке, обмакнуть в яйцо, поджарить в масле. При отпуске полить растопленным сливочным маслом, смешанным с рубленой зеленью и лимонным соком.

Примечание. Блюдо можно готовить без яиц, обвалять ножки только в муке.

№ 677 Селянка мясная сборная на сковороде

Показана на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо	67	50	9,80	2,67	0,33	67	50	9,80	2,67	0,33	67	50	9,80	2,67	0,33
Сосиски (или ветчина)	31	30	3,51	4,05	1,65	20	20	2,34	2,70	1,10	10	10	1,17	1,35	0,55
Почки	43	40	6,16	1,81	0,17	32	30	4,52	1,36	0,13	21	20	3,08	0,90	0,09
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Томат	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70	10	10	0,21	—	0,70
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Капуста	190	150	1,65	0,22	6,21	250	200	2,20	0,30	8,28	250	200	2,20	0,30	8,28
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Огурцы соленые	50	30	0,06	0,03	0,24	50	30	0,06	0,03	0,24	50	30	0,06	0,03	0,24
Каперсы	20	10	0,40	—	—	20	10	0,40	—	—	10	5	0,20	—	—
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Сыр	5	5	1,73	0,59	0,21	5	5	1,73	0,59	0,21	5	5	1,73	0,59	0,21
Лимон	1/10	10	0,05	—	0,08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого	—	385	24,49	26,20	19,95	—	400	22,13	20,28	21,02	—	375	19,27	14,28	20,40
	В—250 *К*—426					*В*—220 *К*—366					*В*—200 *К*—295				

1. Шинкованную свежую или кислую капусту тушить с маслом, нарезанным луком и томатом до готовности.

2. Мясо тушеное, вареное или жареное, сосиски и вареные почки нарезать на мелкие ломтики и обжарить в масле вместе с луком; добавить каперсы, соленые огурцы, очищенные от кожуры и семечек и нарезанные в виде ромбиков; соус-томат № 752. Все прокипятить. Однопорционную сковороду смазать маслом, меньшую часть тушеной капусты положить на дно сковороды, на капусту положить подготовленное мясо, покрыть его оставшейся капустой, сверху загладить, засыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу. Готовую селянку украсить сверху лимоном, зеленью. В селянку можно класть оливки.

№ 678

Крокеты сборные из мяса

Показаны на диеты № 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье	55	40	7,84	2,13	0,27	80	60	11,76	3,20	0,40	67	50	9,80	2,67	0,33
Телятина	57	40	7,54	0,34	—	14	10	1,88	0,08	—	28	20	3,77	0,17	—
Куры	60	40	7,54	1,94	0,43	15	10	1,88	0,48	0,11	—	—	—	—	—
Масло топленое	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16	10	10	1,01	0,07	7,16
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Итого...	—	256	31,49	29,63	22,14	—	211	24,09	24,22	21,95	—	184	20,68	17,17	21,71
	В — 180 *К* — 495					*В* — 165 *К* — 414					*В* — 145 *К* — 333				

Телятину, говядину и кур отварить, мелко нашинковать лапшой и тушить 5 минут, приготовить соус № 768 и в горячем виде смешать с тушеным мясом; выложить на противень или мраморную доску ровным слоем толщиной 2 см, остудить и разделить на три-четыре части на порцию; придать им овальную форму, запанировать в яйцах и сухарях и поджарить на масле.

Примечание. Говядину, кур и телятину можно брать в разных соотношениях, например: говядины 60 г, кур 20 г, телятины 40 г и др.

№ 679

Крокеты из дичи

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рябчик или другая дичь	100	40	7,54	1,94	0,43	75	30	5,65	1,45	0,32	50	20	3,77	0,97	0,21
Тетерев	100	40	7,54	1,94	0,43	75	30	5,65	1,45	0,32	50	20	3,77	0,97	0,21
Заяц	55	40	8,16	3,71	0,30	40	30	6,12	2,78	0,22	27	20	4,08	1,85	0,15
Мука пшеничная	10	10	1,01	0,07	7,16	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09
Сухари	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	40	40	1,25	1,40	1,98
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . . .	—	256	32,01	30,57	22,72	—	207	24,48	23,06	20,9	—	154	17,35	15,72	20,05
	В — 180 *К* — 509					*В* — 145 *К* — 401					*В* — 125 *К* — 300				

Способ приготовления такой же, как в № 678.

№ 680

Ветчина рубленая с овощами и грибами

Показана на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Ветчина нежирная	88	70	14,41	12,43	—	75	60	12,35	10,65	—	63	50	10,29	8,88	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Капуста белая . .	95	75	0,82	0,11	3,10	95	75	0,82	0,11	3,10	95	75	0,82	0,11	3,10
Морковь	32	25	0,17	0,06	1,86	32	25	0,17	0,06	1,86	32	25	0,17	0,06	1,86
Картофель	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29	70	50	0,69	0,09	9,29
Грибы консервированные . . .	35	25	0,50	—	—	20	15	0,30	—	—	—	—	—	—	—
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	293	17,77	31,25	17,60	—	258	15,19	22,9	17,24	—	223	12,65	15,74	17,05
	В — 200 К — 436					В — 175 К — 346					В — 150 К — 268				

Грибы и нежирную ветчину нарезать лапшой, сложить в кастрюлю, добавить немного масла и подлить кипятку по 20 см³ на порцию, тушить 5 минут. Нашинкованную морковь и капусту тушить до готовности. Картофель, нарезанный мелким «чесночком», обжарить в духовом шкафу на слегка смазанной маслом сковороде. Готовые овощи и ветчину отдельно заправить сметанным соусом № 762.

При отпуске не смешивая положить ветчину и овощи посыпать рубленой зеленью.

Примечание. Готовые овощи и ветчину можно положить в однопорционную сковороду, засыпать тертым сыром и запечь.

№ 681

Голубцы с мясом и рисом

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста свежая	190	150	1,65	0,22	6,21	190	150	1,65	0,22	6,21	190	150	1,65	0,22	6,21
Мясо говяжье жирное	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Бульон	70	70	0,63	0,91	0,49	70	70	0,63	0,91	0,49	75	75	0,67	0,97	0,52
Итого...	—	415	24,49	25,21	24,59	—	370	20,25	17,58	24,09	—	345	16,19	11,18	23,8
	В — 250 К — 436					В — 215 К — 345					В — 180 К — 268				

Плотный, средней величины очищенный кочан белой капусты обмыть, вырезать кочерыжку и отварить в соленой воде до полуготовности, разобрать отдельные листья, стебли срезать ножом или разбить тяпкой. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с вареным остывшим рассыпчатым рисом, с мелко нарубленным пассерованным луком, положить на подготовленные листья капусты и завернуть. Голубцы сложить на противень, смазанный маслом, залить до половины жирным бульоном и поставить на 30 минут в духовой шкаф, затем залить сметанным соусом с томатом № 763 и довести до полной готовности.

Готовые голубцы отпустить по две штуки на порцию, полив соусом и посыпав рубленой зеленью.

Примечания 1. Вместо сырого мяса можно брать для фарша вареное или тушеное.

2. Для фарша рекомендуется также брать часть говядины и часть жирной свинины или баранины, в соус положить разные коренья, тушенные в масле, и лиственную зелень.

№ 682

Кочан капусты фаршированный

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
					6,21	190	150	1,65	0,22	6,21	190	150	1,65	0,22	6,21

Плотный, средней величины очищенный кочан белой капусты обмыть, вырезать кочерыжку и отварить в соленой воде до полуготовности, разобрать отдельные листья, стебли срезать ножом или разбить тяпкой. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с вареным остывшим рассыпчатым рисом, с мелко нарубленным пассерованным луком, положить на подготовленные листья капусты и завернуть. Голубцы сложить на противень, смазанный маслом, залить до половины жирным бульоном и поставить на 30 минут в духовой шкаф, затем залить сметанным соусом с томатом № 763 и довести до полной готовности.

Готовые голубцы отпустить по две штуки на порцию, полив соусом и посыпав рубленой зеленью.

Примечания. 1. Вместо сырого мяса можно брать для фарша вареное или тушеное

2. Для фарша рекомендуется также брать

в соус положить разные коренья, тушенные

№ 682

Кочан капусты фаршированный

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста свежая	190	150	1,65	0,22	6,21	190	150	1,65	0,22	6,21	190	150	1,65	0,22	6,21
Мясо говяжье жирное	135	100	17,46	20,33	—	110	80	13,97	16,26	—	80	60	10,48	12,20	—
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,33	3,58
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого...	—	345	21,83	43,50	23,75	—	305	17,97	28,66	23,36	—	275	14,30	19,21	23,17
	В — 250 *К* — 590					*В* — 215 *К* — 435					*В* — 180 *К* — 331				

Кочан капусты средней величины очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку и отварить в соленой воде до полуготовности. Вынуть из воды, развернуть листья, под каждый лист положить мясной фарш, приготовленный, как в № 681. Листья сложить таким образом, чтобы кочан получил обычную форму, положить его в сотейник, залить небольшим количеством бульона и тушить до готовности.

При отпуске аккуратно нарезать на порции, полить соусом № 763, посыпать зеленью петрушки.

№ 683

Перец болгарский, фаршированный мясом и рисом

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Перец стручковый (2 штуки) . . .	200	150	3,61	0,63	4,44	200	150	3,61	0,63	4,44	200	150	3,61	0,63	4,44
Мясо говяжье жирное	135	100	17,46	20,33	—	110	80	13,97	16,26	—	80	60	10,48	12,20	—
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	345	26,68	39,71	21,66	—	300	19,87	29,7	21,30	—	270	16,20	19,62	21,11
	В — 250 *К* — 555					*В* — 215 *К* — 445					*В* — 180 *К* — 335				

Зеленые стручки перца обмыть, обрезать стебли, вынуть семена, отварить до полуготовности в соленой воде, воду слить, дать стручкам слегка обсохнуть и заполнить фаршем, приготовленным по № 681, затем сложить в противень, смазанный маслом, залить розовым сметанным соусом № 763 и в духовом шкафу запечь до полной готовности.

При отпуске посыпать рубленой зеленью.

№ 684

Кабачки, фаршированные мясом и рисом

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кабачки	225	150	0,45	5,33	3,68	225	150	0,45	—	3,68	225	150	0,45	—	3,68
Мясо	135	100	19,60	0,17	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	15	15	0,97	12,59	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Масло сливочное	15	15	0,15	0,01	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,03	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Мука пшеничная	5	5	0,50	5,95	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	25	25	0,67	—	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Томат	5	5	0,10	0,59	0,35	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Сыр	5	5	1,73	—	0,21	3	3	1,04	0,35	0,13	3	3	1,04	0,35	0,13
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	340	24,39	24,67	21,78	—	303	19,46	16,80	21,2	—	273	15,36	10,34	20,88
	В — 250 *К* — 419					*В* — 215 *К* — 323					*В* — 180 *К* — 245				

Очищенные от кожи кабачки разрезать по два кружка на порцию. Столовой ложкой удалить семена и отварить в соленой воде до полуготовности, вынуть из воды, дать обсохнуть и нафаршировать фаршем, приготовленным по № 681; сложить в противень, смазанный маслом, до половины залить жирным бульоном, засыпать сверху тертым сыром и побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить розовым или белым сметанным соусом № 762, 763.

№ 685

Баклажаны, фаршированные мясом и рисом

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баклажаны . . .	175	150	1,30	0,21	5,86	175	150	1,30	0,21	5,86	175	150	1,30	0,21	5,86
Мясо говяжье жирное	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	335	23,55	25,48	23,57	—	300	19,31	17,85	23,07	—	265	15,07	10,2	22,58
. . . .	*В* — 250 *К* — 430					*В* — 215 *К* — 340					*В* — 180 *К* — 249				

Баклажаны средней величины обмыть, обрезать стебли, разрезать по длине пополам, по внутренней стороне каждой половины сделать продольный неглубокий надрез, не затрагивая краев. Подготовленные баклажаны опустить в кипяток, варить 5 минут, вынуть из воды, обсушить, углубить пальцем надрез и заполнить фаршем, приготовленным по № 681. Положить на противень, смазанный маслом, фаршем вниз, дно противня залить бульоном, поставить в духовой шкаф на 20 минут, затем залить сметанным соусом № 762 и довести до полной готовности.

При отпуске полить соусом и посыпать рубленой зеленью.

Баклажаны средней величины обмыть, обрезать стебли, разрезать по длине пополам, по внутренней стороне каждой половины сделать продольный неглубокий надрез, не затрагивая краев. Подготовленные баклажаны опустить в кипяток, варить 5 минут, вынуть из воды, обсушить, углубить пальцем надрез и заполнить фаршем, приготовленным по № 681. Положить на противень, смазанный маслом, фаршем вниз, дно противня залить бульоном, поставить в духовой шкаф на 20 минут, затем залить сметанным соусом № 762 и довести до полной готовности.

При отпуске полить соусом и посыпать рубленой зеленью.

№ 686

Помидоры, фаршированные мясом и рисом

Показаны на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Помидоры . . .	188	150	0,93	0,24	4,90	188	150	0,93	0,24	4,90	188	150	0,93	0,24	4,90
Мясо говяжье жирное	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49	10	10	0,27	2,38	0,33
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Сыр	5	5	1,73	0,59	0,21	3	3	1,04	0,35	0,13	3	3	1,04	0,35	0,13
Итого . . .	—	335	24,77	24,91	22,65	—	298	19,84	17,04	22,07	—	268	15,74	10,58	21,75
	В — 250 *К* — 426					*В* — 215 *К* — 330					*В* — 180 *К* — 252				

Помидоры средней величины обмыть, срезать верхушки со стороны плодоножки, вычистить сердцевину, слегка выдавить сок и заполнить фаршем по № 681. Сложить на противень, добавить немного бульона, посыпать помидоры тертым сыром, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить розовым сметанным соусом № 763, посыпать рубленой зеленью.

№ 687

Запеканка картофельная с отварным мясом

Показана на диэты № 2, 6, 11, 12, 15; без сыра—на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Мясо говяжье . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/5	9	1,09	1,03	0,05
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Сыр	5	5	1,73	0,59	0,21	3	3	1,04	0,35	0,13	3	3	1,04	0,35	0,13
Итого . . .	—	321	26,29	21,34	31,25	—	290	21,14	15,39	30,98	—	262	16,80	9,77	30,80
	В — 230 *К* — 434					*В* — 200 *К* — 257					*В* — 170 *К* — 286				

Картофель отварить, очистить пока он горячий, пропустить через мясорубку, добавить яйца и молоко, хорошо вымешать; половину положить ровным слоем на однопорционную сковороду или противень, смазанный маслом. На картофель положить вареное мясо, пропущенное через мясорубку и поджаренное в масле вместе с мелко рубленным луком, поверх мяса положить оставшуюся половину картофеля; верх загладить, уплотнить, посыпать тертым сыром и побрызгать маслом, запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

№ 688 Запеканка из овощей и мяса (мусак)

Показана на диэты № 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мясо говяжье	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Кабачки	75	50	0,15	—	1,23	75	50	0,15	—	1,23	75	50	0,15	—	1,23
Баклажаны	60	50	0,43	0,07	1,95	60	50	0,43	0,07	1,95	60	50	0,43	0,07	1,95
Помидоры	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63	60	50	0,31	0,08	1,63
Перец болгарский сладкий	33	25	0,60	0,10	0,74	33	25	0,60	0,10	0,74	33	25	0,60	0,10	0,74
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Бульон	40	40	0,36	0,52	0,28	40	40	0,36	0,52	0,28	40	40	0,36	0,52	0,28
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого...	—	379	24,79	25,66	8,37	—	341	19,8	19,48	7,72	—	312	15,34	13,76	7,54
	В — 250 К — 375					В — 215 К — 294					В — 185 К — 222				

Мягкую и жирную часть говядины или баранины провернуть через крупную решетку мясорубки и обжарить в масле вместе с мелко нарубленным луком; кабачки и баклажаны нарезать кружками или пластинками и обжарить. Обжаренными овощами выложить дно сотейника или противня, положить слой мяса и засыпать его нашинкованным зеленым перцем и петрушкой, залить взбитыми яйцами, покрыть сверху кружками помидоров и жареных овощей, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу.

Примечания. 1. Мусак рекомендуется готовить в однопорционной сковороде. Блюдо готовится также в следующем виде: добавляют сваренный до полуготовности рис, заливают мясным бульоном и яиц не кладут.

2. В последнем случае соответственно изменяется раскладка.

№ 689

Огурцы, фаршированные мясом и рисом

Показаны на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Огурцы свежие	250	150	1,06	0,13	2,71	250	150	1,06	0,13	2,71	250	150	1,06	0,13	2,71
Мясо	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Сыр	5	5	1,73	0,59	0,21	5	5	1,73	0,59	0,21	3	3	1,04	0,35	0,13
Итого . . .	—	335	24,90	24,80	20,46	—	305	20,80	18,36	20,13	—	268	15,87	10,47	19,56
	В — 250 *К* — 417					*В* — 220 *К* — 339					*В* — 190 *К* — 243				

Огурцы очистить от кожуры, обрезать ровно концы, чайной ложечкой вычистить сердцевину, положить в соленый кипяток, варить 5—7 минут; воду слить, огурцы слегка обсушить и наполнить фаршем по № 681. Сложить в сотейник или противень, смазанный маслом, влить немного жирного бульона и поставить на 20 минут в духовой шкаф, затем залить сметанным соусом № 762, засыпать тертым сыром и запечь.

При отпуске посыпать рубленой зеленью.

. . . . . .	5	5	1,73	0,59	0,21	5	5	1,73	0,59	0,21	3	3	1,04	0,35	0,13
Итого . . .	—	335	24,90	24,80	20,46	—	305	20,80	18,36	20,13	—	268	13,87	10,47	19,58
	В — 250 К — 417					В — 220 К — 339					В — 190 К — 243				

Огурцы очистить от кожуры, обрезать ровно концы, чайной ложечкой вычистить сердцевину, положить в соленый кипяток, варить 5—7 минут

№ 690

Зразы из картофеля с отварным мясом

Показаны на диэты № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Мясо	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04
Мука пшеничная	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73	8	8	0,81	0,05	5,73
Итого . . .	—	314	24,86	24,30	36,10	—	285	20,48	18,58	35,91	—	256	15,94	12,86	35,72
	В — 250 *К* — 476					*В* — 220 *К* — 404					*В* — 190 *К* — 331				

Вареное мясо пропустить через мясорубку, обжарить на масле вместе с мелко нарубленным луком и смешать с укропом. Картофель приготовить, как в № 687, разделать по две лепешки на порцию, на середину которых положить мясной фарш, соединить края, обвалять в муке, придать овальную форму, поджарить в масле.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Блюдо можно отпустить с соусом № 741 и № 762 или со сметаной, соответственно изменив раскладку.

№ 691

Рулет из картофеля с отварным мясом

Показан на диэты № 2, 6, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Картофель . . .	200	150	2,0	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87	200	150	2,08	0,28	27,87
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мясо говяжье . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07	⅛	6	0,73	0,69	0,03
Сметана	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33
Сыр	5	5	1,73	0,59	0,21	3	3	1,04	0,35	0,13	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	324	26,97	23,94	30,92	—	285	20,85	17,07	30,61	—	251	15,11	10,76	30,28
		В — 250 *К* — 460					*В* — 220 *К* — 370					*В* — 190 *К* — 286			

Картофель и мясо приготовить, как в № 687. Картофель уложить тонким слоем на влажную салфетку или марлю, сверху положить мясо, при помощи салфетки соединить края, хорошо уплотнить, придать форму рулета и переложить на смазанный маслом противень, верх загладить, смазать сметаной, засыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

При отпуске нарезать на порции и полить сметаной или мясным соусом № 741.

Итого . . .	—	324	26,97	23,94	30,92	—	285	20,85	17,07	30,61	—	251	15,11	10,76	30,28
	В — 250 К — 460					В — 220 К — 370					В — 190 К — 286				

Картофель и мясо приготовить, как в № 687. Картофель уложить тонким слоем на влажную салфетку или марлю, сверху положить мясо, при помощи салфетки соединить края, хорошо уплотнить, придать форму рулета и переложить на смазанный маслом противень, верх загладить, смазать сметаной, засыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

При отпуске нарезать на порции и полить сметаной или мясным соусом № 741.

№ 692

Картофель, жареный с колбасой

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Картофель . . .	270	200	2,78	0,38	37,16	270	200	2,78	0,38	37,16	270	200	2,78	0,38	37,16
Колбаса любительская . . .	62	60	8,06	8,53	2,41	41	40	5,38	5,68	1,60	31	30	4,03	4,26	1,20
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	305	11,32	25,72	41,75	—	280	8,59	18,67	40,91	—	265	7,19	13,06	40,48
	В — 180 К — 457					В — 160 К — 377					В — 170 К — 317				

Очищенный картофель нарезать небольшими шпалками или кубиками, обмыть, дать воде стечь и, обжарив на масле, поставить на несколько минут в духовой шкаф для дожаривания. Шинкованный лук и колбасу обжарить на другой сковороде и смешать с жареным картофелем.

При отпуске посыпать рубленой зеленью.

№ 693

Запеканка из капусты и отварного мяса

Показана на диэты № 3, 6, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста свежая	220	175	1,92	0,26	7,24	220	175	1,92	0,26	7,24	220	175	1,92	0,26	7,24
Мясо	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Сыр	5	5	1,73	0,59	0,21	5	5	1,73	0,59	0,21	—	—	—	—	—
Крупа манная . .	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36	15	15	1,20	0,12	11,05
Итого...	—	359	28,06	22,66	17,18	—	326	23,12	16,49	16,97	—	297	17,33	10,21	20,27
	В — 230 *К* — 396					*В* — 200 *К* — 318					*В* — 170 *К* — 249				

Шинкованную капусту тушить в молоке, засыпать манную крупу, вымешать, продолжать тушить 5 минут, добавив яйца, снова вымешать. Половину капустной массы положить в формочку или однопорционную сковороду, сверху положить вареное, пропущенное через мясорубку и слегка обжаренное мясо, закрыть оставшейся капустой, загладить верх, засыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Рекомендуется также отпустить блюдо со свежей сметаной или сметанным соусом № 762 с дополнительным учетом питательности.

Итого...	—	359	28,06	22,66	17,18	—	326	23,12	16,49	16,97	—	297	17,33	10,21	20,27
	В — 230	К — 396				В — 200	К — 318				В — 170	К — 249			

Шинкованную капусту тушить в молоке, засыпать манную крупу, вымешать, продолжать тушить 5 минут, добавив яйца, снова вымешать. Половину капустной массы положить в формочку или однопорционную сковороду, сверху положить вареное, пропущенное через мясорубку и слегка обжаренное мясо, закрыть оставшейся капустой, загладить верх, засыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Рекомендуется также отпустить блюдо со свежей сметаной или сметанным соусом № 762 с дополнительным учетом питательности.

№ 694

Зразы из моркови и мяса

Показаны на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Морковь	190	150	1,06	0,37	11,14	190	150	1,06	0,37	11,14	190	150	1,06	0,37	11,14
Мясо	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40	54	40	7,84	2,13	0,27
Масло сливочное .	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Манная крупа . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Сухари белые . .	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71	15	15	1,21	0,18	8,71
Яйца	½	14	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07	1/6	8	0,97	0,92	0,04
Итого...	—	329	23,16	21,34	33,13	—	292	17,73	14,70	32,91	—	263	13,27	8,97	32,72
	В — 250	*К* — 429				*В* — 210	*К* — 344				*В* — 180	*К* — 272			

Морковь мелко нашинковать, тушить до мягкости в молоке, засыпать манную крупу, тушить еще несколько минут, чтобы крупа доварилась, добавить яйца, вымешать, выложить на стол и остудить, затем разделать лепешки по две штуки на порцию, положить на середину пропущенное через мясорубку и обжаренное мясо, соединить края, обвалять в сухарях, придать овальную форму и поджарить в масле.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Рекомендуется также отпускать блюдо со сметанным соусом № 762. При этом питательная ценность соуса учитывается дополнительно.

№ 695

Зразы манные с мясом

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 14, 15; с вареным мясом—на диэты № 6, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа манная . .	50	50	4,00	0,40	36,82	50	50	4,00	0,40	36,82	50	50	4,00	0,40	36,82
Мясо	135	100	19,60	5,33	0,67	80	60	11,76	3,20	0,40	54	40	7,84	2,13	0,27
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый . .	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	70	70	2,18	2,44	3,49	40	40	1,25	1,40	1,98
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Сухари белые . .	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81
Вода	—	—	—	—	—	30	30	—	—	—	60	60	—	—	—
Итого . . .	—	301	29,74	23,78	49,31	—	252	20,42	15,95	47,54	—	221	14,79	8,95	45,83
	В — 230 *К* — 545					*В* — 180 *К* — 427					*В* — 150 *К* — 332				

В кипящее молоко засыпать манную крупу, часто помешивая деревянной веселкой, закрыть крышкой и варить на слабом огне 10 минут, затем добавить яйца, хорошо вымешать, остудить, разделать лепешки по две штуки на порцию, на середину каждой лепешки положить обжаренное с луком и пропущенное через мясорубку мясо. Края лепешки соединить, обвалять в сухарях, придать овальную форму и обжарить с обеих сторон.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Блюдо можно отпускать также с мясным соусом № 741 на соответствующие диэты. На диэту № 14 — каша на воде.

В — 230 К — 545 В — 180 К — 42

В кипящее молоко засыпать манную крупу, часто помешивая деревянной веселкой, закрыть крышкой и варить на слабом огне 10 минут, затем добавить яйца, хорошо вымешать, остудить, разделать лепешки по две штуки на порцию, на середину каждой лепешки положить обжаренное с луком и пропущенное через мясорубку мясо. Края лепешки соединить, обвалять в сухарях, придать овальную форму и обжарить с обеих сторон.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Блюдо можно отпускать также с мясным соусом № 741 на соответствующие диэты.

На диэту № 14 — каша на воде.

№ 696

Рисовые зразы с мясом

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 14, 15; с вареным мясом — на диэты № 6, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Рис	50	50	3,25	0,58	35,86	50	50	3,25	0,58	35,86	70	70	4,55	0,81	50,21
Мясо	135	100	19,60	5,33	0,67	80	60	11,76	3,20	0,40	54	40	7,84	2,13	0,27
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Лук репчатый	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	70	70	2,18	2,44	3,49	40	40	1,25	1,40	1,98
Яйца	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Сухари белые	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81	10	10	0,81	0,12	5,81
Вода	—	—	—	—	—	30	30	—	—	—	60	60	—	—	—
Итого	—	301	28,99	23,96	48,35	—	252	19,67	16,13	46,58	—	241	15,34	9,36	59,22
	В — 230 *К* — 540					*В* — 180 *К* — 422					*В* — 150 *К* — 393				

Сварить вязкую рисовую молочную кашу, ввести яйца, хорошо вымешать и остудить, в остальном поступать, как в № 695.

Примечание. На диэту № 14 — каша на воде.

№ 697

Капустный рулет с мясом

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Капуста белокочанная	220	175	1,92	0,26	7,24	220	175	1,92	0,26	7,24	220	175	1,92	0,26	7,24
Мясо	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48
Манная крупа	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Лук репчатый	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Сметана	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33	10	10	0,27	2,38	0,33
Мука пшеничная	2	2	0,20	0,01	1,43	2	2	0,20	0,01	1,43	2	2	0,20	0,01	1,43
Итого...	—	386	27,37	24,51	23,60	—	353	22,43	18,34	23,39	—	324	17,97	12,61	23,21
	В — 250 К — 437					В — 210 К — 358					В — 180 К — 286				

Мелко нашинкованную капусту тушить в молоке с частью масла, засыпать манную крупу, вымешать, закрыть крышкой и варить на слабом огне 10 минут, смешать с яйцом, выложить тонким слоем на влажную салфетку, сверху положить жаренное с луком и пропущенное через мясорубку мясо, края соединить и выложить из салфетки на смазанный маслом противень.

Сметану смешать с мукой, смазать рулет, побрызгать маслом и запечь.

При отпуске полить сметанным или мясным соусом, в зависимости от показаний (№ 741, 762).

Примечание. При отпуске с соусом питательная ценность его должна учитываться дополнительно.

Мелко нашинкованную капусту тушить в молоке с частью масла, засыпать манную крупу, вымешать, закрыть крышкой и варить на слабом огне 10 минут, смешать с яйцом, выложить тонким слоем на влажную салфетку, сверху положить жареное с луком и пропущенное через мясорубку мясо, края соединить и выложить из салфетки на смазанный маслом противень.

Сметану смешать с мукой, смазать рулет, побрызгать маслом и запечь.

При отпуске полить сметанным или мясным соусом, в зависимости от показаний (№ 741, 762).

Примечание. При отпуске с соусом

№ 698 Пудинг из кабачков и мяса

Показан на диэты № 5, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Кабачки	260	175	0,54	—	4,30	260	175	0,54	—	4,30	260	175	0,54	—	4,30
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Манная крупа	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36	15	15	1,20	0,12	11,05
Сухари белые	5	5	0,40	0,06	2,90	5	5	0,40	0,06	2,90	5	5	0,40	0,06	2,90
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Итого	—	349	25,03	21,52	16,44	—	316	20,09	15,35	16,23	—	292	16,03	9,66	19,74
	В—220 *К*—370					*В*—200 *К*—292					*В*—180 *К*—236				

Очищенные кабачки мелко нашинковать, тушить в молоке с маслом до готовности, засыпать манную крупу, хорошо вымешать веничком, закрыть крышкой и варить на слабом огне 10 минут, затем добавить отварное пропущенное через мясорубку мясо и желтки, выбить; осторожно ввести взбитые белки, выложить в формочку или на сковороду, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, верх загладить и запечь.

При отпуске полить маслом.

Примечание. Можно отпустить с соусом № 762.

№ 699

Запеканка из лапши, овощей и отварного мяса

Показана на диэты № 2, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09
Мясо	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40	54	40	7,84	2,13	0,27
Молоко	70	70	2,18	2,44	3,46	70	70	2,18	2,44	3,46	50	50	1,56	1,74	2,47
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Капуста свежая	19	15	0,16	0,02	0,62	19	15	0,16	0,02	0,62	19	15	0,16	0,02	0,62
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Бобы зеленые . .	22	20	0,38	0,02	1,25	22	20	0,38	0,02	1,25	22	20	0,38	0,02	1,25
Сахар	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83
Итого . .	—	314	28,18	23,87	46,54	—	277	22,75	17,23	46,32	—	224	17,19	10,34	45,13
	В — 260 *К* — 528					*В* — 240 *К* — 443					*В* — 210 *К* — 352				

Приготовить лапшу, сварить и откинуть. Бобы нашинковать и отварить, укроп нарубить. Морковь и капусту мелко нашинковать и тушить. Лапшу и овощи соединить с яйцом, молоком, сахаром и солью по вкусу. Половину всей массы выложить в противень, смазанный маслом, сверху положить вареное пропущенное через мясорубку мясо, поверх положить оставшуюся лапшу, верх загладить, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу

№ 700

Пирог блинчатый мясной (боярский)

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	35	35	3,53	0,24	25,05	35	35	3,53	0,24	25,05	40	40	4,04	0,28	28,63
Мясо	95	70	13,72	3,73	0,47	80	60	11,76	3,20	0,40	67	50	9,80	2,67	0,33
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17
Крупа гречневая	10	10	0,80	0,16	6,44	10	10	0,80	0,16	6,44	10	10	0,80	0,16	6,44
Капуста свежая .	100	80	0,88	0,12	3,31	100	80	0,88	0,12	3,31	100	80	0,88	0,12	3,31
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	½	24	2,92	2,76	0,13
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	70	70	2,18	2,44	3,46	50	50	1,56	1,74	2,47
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Сухари белые . .	3	3	0,24	0,04	1,74	3	3	0,24	0,04	1,74	3	3	0,24	0,04	1,74
Вода	—	—	—	—	—	30	30	—	—	—	50	50	—	—	—
Итого . . .	—	394	27,78	33,04	55,82	—	362	23,33	21,68	54,15	—	352	21,21	16,30	56,64
	В — 300 *К* — 650					*В* — 250 *К* — 519					*В* — 220 *К* — 471				

Из муки, молока и ¼ яиц выпечь блинчики (см. № 1308), мясо поджарить с луком и пропустить через мясорубку, капусту нарубить и тушить в молоке. Сварить рассыпчатую кашу из риса и гречневой крупы. Яйца сварить вкрутую, изрубить и смешать с укропом. Сотейник смазать маслом, посыпать толчеными сухарями, обложить блинчиками и послойно положить фарш: кашу, капусту, мясо, яйца и т. д. Каждый слой фарша переложить блинчиками, сверху пирог смазать яйцом, побрызгать маслом и запечь.

Примечание. Блинчатые пироги можно готовить с различным количеством фарша, соответственно изменив раскладку. Рекомендуется подавать с мясным бульоном в чашке.

№ 701

Суфле из цветной капусты и мозгов

Показано на диэты № 2, 10 11, 12, 13, 15; с отварным луком—для диэты № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста цветная	300	150	1,80	0,30	4,50	300	150	1,80	0,30	4,50	300	150	1,80	0,30	4,50
Мозги	80	70	5,98	6,18	—	70	60	5,13	5,30	—	58	50	4,27	4,41	—
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	40	40	1,25	1,40	1,98
Манная крупа . .	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36
Сухари белые . .	3	3	0,24	0,04	1,74	3	3	0,24	0,04	1,74	3	3	0,24	0,04	1,74
Итого . . .	—	334	14,91	25,07	16,35	—	307	12,55	18,62	16,26	—	274	10,36	12,27	15,70
		В—260	К—361				В—240	К—291				В — 220	К — 221		

Очищенную и вымытую капусту тушить в молоке с частью масла, пропустить через мясорубку, смешать с манной крупой, поставить на слабый огонь, варить 5—10 минут, добавить желтки, сваренные и мелко нарубленные мозги, осторожно ввести взбитые белки, выложить в формочку, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, побрызгать маслом и запечь.

При отпуске полить растопленным маслом.

Сухари белые . .	3	3	0,24	0,04	1,74	3	3	0,24	0,04	1,74	3	3	0,24	0,04	1,74
Итого . . .	—	334	14,91	25,07	16,35	—	307	12,55	18,62	16,26	—	274	10,36	12,27	15,70
		В—260 К—361					В—240 К—291					В — 220 К — 221			

Очищенную и вымытую капусту тушить в молоке с частью масла, пропустить через мясорубку, смешать с манной крупой, поставить на слабый огонь, варить 5—10 минут, добавить желтки, сваренные и мелко нарубленные мозги, осторожно ввести взбитые белки, выложить в формочку, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, побрызгать маслом и запечь.

При отпуске полить растопленным маслом.

№ 702

Запеканка из свеклы и отварного мяса

Показана на диэты № 2, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свекла	195	150	2,26	0,12	14,25	195	150	2,26	0,12	14,25	195	150	2,26	0,12	14,25
Мясо	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Манная крупа . .	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	40	40	1,25	1,40	1,98
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Лук репчатый . .	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Итого . . .	—	359	27,40	22,63	25,86	—	326	22,46	16,46	25,65	—	287	17,69	10,39	24,98
		В — 230 *К* — 429					*В* — 200 *К* — 350					*В* — 170 *К* — 272			

Свеклу запечь или сварить, очистить, пропустить через мясорубку, сложить в кастрюлю, добавить часть масла, тушить несколько минут, затем засыпать манную крупу, тушить еще 5—10 минут, добавить яйца и часть масла, вымешать. Половину свекольной массы выложить в формочку или на противень, смазанный маслом, сверху положить сваренное, пропущенное через мясорубку мясо, обжаренное вместе с мелко нарубленным луком; на мясо положить оставшуюся часть свекольной массы, загладить сверху, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу.

При отпуске полить растопленным маслом.

№ 703

Чебурек с бараниной

Показан на диэты № 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,04	0,34	35,79	50	50	5,04	0,34	35,79	50	50	5,04	0,34	35,79
Баранина	111	80	15,20	4,00	0,24	83	60	11,40	3,00	0,18	70	50	9,50	2,50	0,15
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Яйца	$^1/_6$	8	0,97	0,92	0,04	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03	$^1/_8$	6	0,73	0,69	0,03
Перец	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Масло топленое .	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Вода	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—
Итого . . .	—	193	21,37	24,30	37,40	—	166	17,33	18,31	37,33	—	151	15,43	13,06	37,30
		В — 140 *К* — 467					*В* — 120 *К* — 394					*В* — 100 *К* — 338			

Жирную баранину пропустить через мясорубку вместе с луком, развести небольшим количеством холодной воды, чтобы фарш был сочным. Из муки, яиц и воды замесить тесто, тонко раскатать, выемкой нарезать кружочки по две штуки на порцию, края теста смазать яйцом или водой; на тесто положить фарш, защипать края и придать форму полумесяца, поджарить в кипящем масле.

Итого...	—	193	21,37	24,30	37,40	—	166	17,33	18,31	37,33	—	151	15,43	13,06	37,30
		В — 140 К — 467					В — 120 К — 394					В — 100 К — 338			

Жирную баранину пропустить через мясорубку вместе с луком, развести небольшим количеством холодной

№ 704 Запеканка из риса, цветной капусты и мяса

Показана на диэты № 5, 6, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Рис	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69	40	40	2,60	0,46	28,69
Мясо	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40	54	40	7,84	2,13	0,27
Капуста цветная	160	80	0,96	0,16	2,40	120	60	0,72	0,12	1,80	100	50	0,60	0,10	1,50
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	100	100	3,12	3,49	4,94	80	80	2,50	2,79	3,95
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Вода	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	20	20	—	—	—
Итого...	—	339	25,43	23,73	36,78	—	286	20,25	17,51	35,98	—	247	15,05	11,06	34,51
	В — 275 К — 476					В — 250 К — 393					В — 225 К — 306				

Рис сварить до полуготовности. Сваренную, разобранную на мелкие кочешки цветную капусту смешать с рисом и частью масла. Половину риса положить в формочку или на противень, смазанный маслом, на рис положить мелко нарезанное вареное мясо, закрыть оставшейся частью риса, все залить молоком, смешанным с яйцом, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу.

№ 705 **Пельмени с маслом**

Показаны на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₆	8	0,97	0,92	0,04	¹/₈	6	0,73	0,69	0,03
Мясо говяжье или баранина . . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Лук репчатый . .	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77	24	20	0,22	0,02	1,77
Перец	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Масло сливочное .	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Вода	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—	20	20	—	—	—
Итого . . .	—	217	26,48	19,66	38,39	—	188	22,02	13,95	38,19	—	161	17,81	8,45	38,02
	В — 180 *К* — 449					*В* — 160 *К* — 377					*В* — 140 *К* — 307				

Жирную говядину или баранину пропустить через мясорубку вместе с луком, посолить, развести небольшим количеством холодной воды, чтобы фарш был сочным. Из муки, яиц и воды замесить тесто, через 15—20 минут тонко раскатать. Лист теста разделить пополам, на одну половину уложить отдельными шариками фарш, покрыть второй половиной листа, прижать и вырезать выемкой или рюмкой каждый шарик в отдельности. Пельмени сварить в подсоленной кипящей воде.

При отпуске полить растопленным маслом.

№ 706

Запеканка из зеленых бобов и отварного мяса

Показана на диэты № 1, 2, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Яйца	¾	36	4,38	4,14	0,19	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09
Мясо	110	80	15,68	4,27	0,53	95	70	13,72	3,73	0,47	80	60	11,76	3,20	0,40
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Бобы зеленые . .	111	100	1,90	0,12	6,27	111	100	1,90	0,12	6,27	133	120	2,28	0,14	7,52
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	50	50	1,56	1,74	2,47
Итого . . .	—	291	23,98	23,21	10,04	—	264	20,51	17,10	9,89	—	251	17,60	11,12	10,51
	В — 220 *К* — 355					*В* — 200 *К* — 284					*В* — 190 *К* — 219				

Очищенные и обмытые зеленые бобы нашинковать лапшой, отварить в соленом кипятке, отцедить воду, затем заправить маслом; половину бобов положить в формочку, смазанную маслом и посыпанную сухарями, сверху положить рубку из вареного мяса и покрыть его оставшейся частью бобов, все залить яйцами, смешанными с молоком, побрызгать маслом и запечь.

№ 707 Бабка из манной крупы, горошка и отварного мяса

Показана на диэты № 2, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Крупа манная . .	50	50	4,00	0,40	36,82	50	50	4,00	0,40	36,82	50	50	4,00	0,40	36,82
Молоко	100	100	3,12	3,49	4,94	80	80	2,50	2,80	3,95	60	60	1,87	2,09	2,96
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Мясо	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40	54	40	7,84	2,13	0,27
Горошек зеленый свежий	30	30	1,48	0,13	3,54	20	20	0,98	0,08	2,36	10	10	0,49	0,04	1,18
Сухари	5	5	0,40	0,06	2,90	5	5	0,40	0,06	2,90	5	5	0,40	0,06	2,90
Вода	—	—	—	—	—	—	20	—	—	—	—	40	—	—	—
Итого . . .	—	304	27,75	23,60	48,95	—	261	21,69	16,78	46,58	—	222	16,11	10,30	44,23
	В — 230 *К* — 534					*В* — 210 *К* — 436					*В* — 190 *К* — 343				

Сварить на молоке или на молоке с водой манную кашу, добавить сырой желток и взбитый белок, осторожно вымешать, часть каши положить в формочку, смазанную маслом и обсыпанную сухарями; поверх каши положить слой мелко нашинкованного тушеного мяса, мясо покрыть кашей, сверху положить слой вареного горошка, горошек закрыть оставшейся кашей, верх загладить, побрызгать маслом и запечь.

Рекомендуется отпускать со свежей сметаной или сметанным соусом № 762.

№ 708

Пудинг из баклажан и отварного мяса

Показан на диэты № 2, 3, 6, 11, 12, 15; с отварным луком — на диэту № 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Баклажаны . . .	167	150	1,30	0,21	5,86	167	150	1,30	0,21	5,86	167	150	1,30	0,21	5,86
Мясо	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Манная крупа . .	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36	10	10	0,80	0,08	7,36
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сыр	5	5	1,73	0,59	0,21	5	5	1,73	0,59	0,21	—	—	—	—	—
Лук репчатый . .	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Сухари белые . .	5	5	0,40	0,06	2,90	5	5	0,40	0,06	2,90	5	5	0,40	0,06	2,90
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Итого . . .	—	344	27,69	22,23	19,39	—	311	22,75	16,16	19,18	—	277	16,56	9,84	18,79
		В — 240 *К* — 401					*В* — 210 *К* — 322					*В* — 180 *К* — 236			

Очищенные баклажаны нашинковать, тушить в молоке с частью масла, добавить манную крупу, вымешать, тушить еще 5 минут, затем соединить с желтками и взбитыми белками. Половину массы выложить в формочку, смазанную маслом и посыпанную сухарями, сверху положить слой вареного мяса, пропущенного через мясорубку и обжаренного вместе с мелко нарубленным луком. Мясо покрыть оставшейся массой баклажанов; сверху загладить, посыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь.

Рекомендуется сметанный или мясной соус № 762 и 741.

№ 709

Оладьи из капусты и мяса

Показаны на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Капуста белокочанная . . .	125	100	1,10	0,15	4,14	125	100	1,10	0,15	4,14	150	120	1,32	0,18	4,96
Мясо	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40	54	40	7,84	2,13	0,27
Молоко	30	30	0,94	1,05	1,48	30	30	0,94	1,05	1,48	20	20	0,62	0,70	0,99
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Мука пшеничная	20	20	2,02	0,14	14,32	20	20	2,02	0,14	14,32	25	25	2,52	0,17	17,89
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Укроп	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Итого . . .	—	282	22,93	29,36	20,93	—	244	17,95	18,97	20,70	—	230	13,89	12,96	24,42
	В—220		*К*—453			*В*—200		*К*—335			*В*—180		*К*—278		

Мелко нарубленную капусту тушить до готовности с 10 г молока и частью масла, добавить тушеное, мелко нашинкованное мясо, дополнительно тушить 5 минут. Муку и молоко хорошо размешать, соединить с капустой и мясом. В готовую массу ввести взбитые белки и испечь небольшие оладьи, выпуская их с ложки на сковороду с кипящим маслом. При отпуске можно полить сметаной.

№ 710 Лук, фаршированный мясом, яйцом и зеленью

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук репчатый . .	120	100	1,09	0,08	8,87	120	100	1,09	0,08	8,87	144	120	1,30	0,10	10,64
Мясо	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40	54	40	7,84	2,13	0,27
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яйца	1 шт.	48	5,84	5,52	0,26	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Сыр	5	5	1,73	0,59	0,21	5	5	1,73	0,59	0,21	—	—	—	—	—
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Рис	—	—	—	—	—	5	5	0,32	0,06	3,59	10	10	0,65	0,12	7,17
Итого . . .	—	283	25,72	29,03	14,65	—	234	19,02	19,88	17,79	—	211	12,62	10,80	22,40
		В—210		К—435			В—190		К—336			В—170		К—244	

Крупную луковицу очистить, обрезать ровно со стороны корня и стебля, снять два-три верхних слоя и отварить до полуготовности, обсушить и слегка обжарить в масле. Оставшийся лук мелко нарубить, обжарить на масле вместе с вареным или тушеным пропущенным через мясорубку мясом, добавить рубленые яйца, зелень и часть заранее приготовленного сметанного соуса № 762. Нафаршировать чашечки лука, залить остальным соусом, посыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь.

Примечания. 1. Яйца можно заменять рисом.

2. Чашечки лука можно не обжаривать, а только отваривать.

№ 711 Салат кочанный фаршированный

Показан на диэты № 11, 12, 15; без риса—на диэты № 3, 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Салат кочанный	140	100	1,03	0,19	1,95	140	100	1,03	0,19	1,95	140	100	1,03	0,19	1,95
Мясо говяжье . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	20	20	1,30	0,23	14,34
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	280	23,14	24,27	19,49	—	250	19,04	17,83	19,16	—	220	15,13	10,24	22,25
		В—190		К—400			В—160		К—322			В—140		К—248	

Из кочана салата вырезать кочерыжку, удалить верхние мелкие листья, обдать кипятком. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с рассыпчатой рисовой кашей, мелко нарубленным пассерованным луком и зеленым укропом, хорошо вымешать; часть положить в середину кочана, прикрыть одним или двумя листами, поверх листьев положить часть фарша, прикрыть снова листом и т. д., пока не закончится фарш, затем уплотнить, округлить, положить в сотейник, смазанный маслом, подлить немного бульона и поставить в духовой шкаф на 15—20 минут; через 20 минут кочан залить сметанным соусом № 762 и довести до полной готовности.

Примечание. Фаршированный салат можно приготовить по одной штуке на порцию, или нафаршировать один кочан на 2—4 порции.

| | | В—190 | | К—400 | | | В—160 | | К—322 | | | В—140 | | К—248 | |

Из кочана салата вырезать кочерыжку, удалить верхние мелкие листья, обдать кипятком. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с рассыпчатой рисовой кашей, мелко нарубленным пассерованным луком и зеленым укропом, хорошо вымешать; часть положить в середину кочана, прикрыть одним или двумя листами, поверх листьев положить часть фарша, прикрыть снова листом и т. д., пока не закончится фарш. Затем уплотнить, округлить, положить в сотейник, смазанный маслом, подлить немного бульона и поставить в духовой шкаф на 15—20 минут; через 20 минут кочан залить сметанным соусом № 762 и довести до полной готовности.

Примечание. Фаршированный салат можно приготовить по одной штуке на порцию, или нафаршировать один кочан на 2—4 порции.

№ 712

Голубцы из салата

Показаны на диэты № 11, 12, 15; без риса—на диэты № 3, 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Салат	140	100	1,03	0,19	1,95	140	100	1,03	0,19	1,95	140	100	1,03	0,19	1,95
Мясо говяжье	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	20	20	1,30	0,23	14,34
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого...	—	280	23,14	24,27	19,49	—	250	19,04	17,83	19,16	—	220	15,13	10,24	22,25
	В—190		*К*—400			*В*—160		*К*—322			*В*—140		*К*—248		

Салат разобрать на отдельные листья и обдать кипятком, разложить по одному-два листика на голубец, сверху положить фарш, приготовленный, как в № 711, завернуть голубцы, уложить в сотейник, смазанный маслом, подлить немного жирного бульона, поставить на 10 — 15 минут в духовой шкаф. Затем залить сметанным соусом № 762, довести до готовности. При отпуске полить собственным соусом.

№ 713

Голубцы из молодых виноградных листьев

Показаны на диэты № 11, 12, 15; без риса—на диэты № 3, 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Листья винограда	100	80	1,93	0,34	2,37	100	80	1,93	0,34	2,37	100	80	1,93	0,34	2,37
Мясо говяжье	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	20	20	1,30	0,23	14,34
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	20	10	0,27	2,38	0,33
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	260	24,04	24,42	19,91	—	230	19,94	17,98	19,58	—	200	16,03	10,39	22,67
	В—200			*К*—407		*В*—170			*К*—329		*В*—150			*К*—255	

Молодые листья винограда (два-три на голубец) обдать кипятком, а в остальном поступать, как указано в № 712.

№ 714 Брюква, фаршированная мясом

Показана на диэты № 11, 12, 15; без риса—на диэты № 3, 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Брюква	195	150	0,78	0,27	6,85	195	150	0,78	0,27	6,85	195	150	0,78	0,27	6,85
Мясо говяжье . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	20	20	1,30	0,23	14,34
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Сыр	5	5	1,73	0,59	0,21	5	5	1,73	0,59	0,21	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	335	24,62	24,94	24,60	—	305	20,52	18,50	24,27	—	270	14,88	10,32	27,15
	В—250		К—434			В—230		К—356			В—210		К—268		

Брюкву очистить и в целом виде отварить, слегка остудить, вырезать сердцевину, придать форму чашечки. Приготовить фарш, как указано в № 711, заполнить брюкву, уложить в сотейник или противень, смазанный маслом; залить сметанным соусом № 762, посыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу.

№ 715

Репа, фаршированная мясом и зеленью

Показана на диэты № 11, 12, 15; без риса—на диэты № 3, 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Репа	200	150	1,08	0,21	8,29	200	150	1,08	0,21	8,29	200	150	1,08	0,21	8,29
Мясо говяжье . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	20	20	1,30	0,23	14,34
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Сыр	5	5	1,73	0,59	0,21	5	5	1,73	0,59	0,21	—	—	—	—	—
Шпинат	7	5	0,12	0,02	0,15	7	5	0,12	0,02	0,15	7	5	0,12	0,02	0,15
Итого . . .	—	340	25,04	24,90	26,19	—	310	20,94	18,46	25,86	—	275	15,30	10,28	28,74
	В—260		К—442			В—235		К—364			В—215		К—276		

Способ приготовления такой, как указано в № 714.

№ 716

Артишоки, фаршированные мясом

Показаны на диэты № 11, 12, 15; без риса—на диэты № 3, 8, 9

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Артишоки . . .	360	100	1,27	0,12	1,97	360	100	1,27	0,12	1,97	360	100	1,27	0,12	1,97
Мясо говяжье . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	20	20	1,30	0,23	14,34
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Сыр	5	5	1,73	0,59	0,21	5	5	1,73	0,59	0,21	—	—	—	—	—
Лимонная кислота	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—	0,01	0,01	—	—	—
Итого . . .	—	280	25,05	24,79	19,43	—	250	20,95	18,35	19,10	—	215	15,31	10,17	21,98
	В—200		К—413			В—180		К—335			В—160		К—247		

Артишоки очистить от листьев и стебля, донышки обмакнуть в разбавленную лимонную кислоту, отварить в кипящей соленой воде. Отваренные артишоки вынуть из воды, дать им слегка обсохнуть и заполнить фаршем, приготовленным, как в № 711, сложить в сотейник или на противень, смазанный маслом, залить сметанным соусом № 762, посыпать тертым сыром, побрызгать маслом и запечь.

№ 717 Пирог слоеный с мясом

Показан на диэты № 11, 12, 14, 15; с отварным мясом — на диэту № 6

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Масло сливочное	35	35	0,35	29,38	0,21	30	30	0,30	25,18	0,18	25	25	0,24	20,99	0,15
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Мука пшеничная	55	55	5,55	0,38	39,36	55	55	5,55	0,38	39,36	55	55	5,55	0,38	39,36
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17	15	15	0,97	0,17	10,76
Лимон	5	2	0,03	—	0,04	5	2	0,03	—	0,04	5	2	0,03	—	0,04
Зелень петрушки	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого...	—	246	29,32	37,98	49,20	—	213	24,38	31,80	48,99	—	189	20,23	26,13	52,40
	В—160		*К*—675			*В*—130		*К*—597			*В*—100		*К*—541		

Тушеное или вареное мясо пропустить через мясорубку и обжарить вместе с мелко нарубленным луком, добавить вареный рассыпчатый рис, вареные рубленые яйца и зелень. Слоеное тесто приготовить, как в № 491 или в № 1307, раскатать в виде тонких продолговатых полосок, на одну полоску положить фарш, покрыть второй полоской теста; положить на лист или противень, уплотнить, сверху смазать яйцом; украсить тонкими полосками и ромбиками сырого теста; полоски смазать яйцом и выпечь в духовом шкафу.

№ 718

Кулебяка из кислого теста с мясом

Показана на диэты № 11, 12, 14, 15; с отварным мясом—на диэты № 6, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	10	10	0,31	0,35	0,49
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Дрожжи	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—
Мясо	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34	25	25	1,62	0,29	17,93
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Вода	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	10	—	—	—
Итого . . .	—	261	29,91	26,16	58,40	—	228	24,97	19,98	58,19	—	204	20,52	13,97	61,10
	В—220			*К*—605		*В*—200			*К*—527		*В*—180			*К*—465	

Мясной фарш приготовить, как указано в № 717. Дрожжевое тесто № 1305 раскатать тонкой полоской, заполнить фаршем, соединить края теста, защипать и положить на противень швом книзу, сверху смазать яйцом украсить полосками теста, дать тесту подойти и выпечь в духовом шкафу.

№ 719

Кулебяка из пресного сдобного теста с мясом

Показана на диэты № 11, 12, 14, 15; с отварным мясом—на диэту № 6

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	5	5	0,13	1,19	0,16
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Мясо	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34	25	25	1,62	0,29	17,93
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Сода	0,5	0,5	—	—	—	0,5	0,5	—	—	—	0,5	0,5	—	—	—
Простокваша . .	10	10	0,30	0,27	0,30	15	15	0,44	0,41	0,46	25	25	0,74	0,68	0,76
Итого . . .	—	269	30,13	30,49	58,37	—	236	25,19	23,26	58,15	—	212	21,08	15,49	61,53
	В—200		*К*—646			*В*—180		*К*—558			*В*—150		*К*—483		

Приготовить тесто, как в № 1306, в остальном готовить, как в № 718.

№ 720

Блинчики с мясом

Показаны на диэты № 2, 11, 12, 14, 15; с отварным мясом—на диэты № 6, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Молоко	125	125	3,90	4,36	6,17	80	80	2,50	2,79	3,95	40	40	1,25	1,40	1,98
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Мясо	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	20	20	1,30	0,23	14,34	20	20	1,30	0,23	14,34	25	25	1,62	0,29	17,93
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Вода	—	—	—	—	—	45	45	—	—	—	85	85	—	—	—
Итого...	—	364	33,19	29,82	63,58	—	326	26,80	17,88	61,12	—	302	21,41	10,82	62,56
	В—250		*К*—674			*В*—205		*К*—526			*В*—195		*К*—445		

Из муки, молока, сахара и половинного количества яиц приготовить жидкое тесто № 1308, выпечь по два тонких блинчика на порцию. Тушеное или вареное мясо пропустить через мясорубку и обжарить на масле вместе с мелко нарезанным луком, добавить рассыпчатую рисовую кашу, яйца и зелень, положить на блинчики, завернуть и поджарить с двух сторон.

При отпуске полить маслом.

Примечание. На диэту № 14 молоко заменить водой.

Итого...	—	364	33,19	29,82	63,58	—	326	26,80	17,88	61,12	—	302	21,41	10,82	62,56
	В—250			К—674		В—205			К—526		В—195			К—445	

Из муки, молока, сахара и половинного количества яиц приготовить жидкое тесто № 1308, выпечь по два тонких блинчика на порцию. Тушеное или вареное мясо пропустить через мясорубку и обжарить на масле вместе с мелко нарезанным луком, добавить рассыпчатую рисовую кашу, яйца и зелень, положить на блинчики, завернуть и поджарить с двух сторон.

[illegible]

№ 721

Пирожки блинчатые с мясом в сухарях

Показаны на диэты № 11, 12, 14, 15; с отварным мясом — на диэты № 6, 10

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Молоко	125	125	3,90	4,36	6,17	80	80	2,50	2,79	3,95	40	40	1,25	1,40	1,98
Яйца	$^{3}/_{4}$	36	4,38	4,14	0,19	$^{1}/_{2}$	24	2,92	2,76	0,13	$^{1}/_{3}$	16	1,95	1,84	0,09
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Масло топленое	25	25	—	23,79	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Мясо	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17	15	15	0,97	0,17	10,76
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Сухари белые	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62	20	20	1,62	0,24	11,62
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Вода	—	—	—	—	—	45	45	—	—	—	85	85	—	—	—
Итого...	—	391	35,42	38,33	67,97	—	349	28,64	24,80	65,55	—	321	22,82	16,72	67,00
	В—300			К—780		В—250			К—617		В—220			К—524	

Из муки, молока, сахара и $^{1}/_{3}$ яйца приготовить три-четыре тонких блинчика, на середину блинчиков положить фарш (см. №717), завернуть в виде колбасок, обмакнуть в яйцо, запанировать в сухарях, поджарить в масле.

При отпуске полить растопленным маслом.

Примечание. На диэту № 14 молоко заменить водой.

№ 722

Пирожки слоеные с мясом

Показаны на диэты № 11, 12, 14, 15; с отварным мясом—на диэту № 6

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	55	55	5,55	0,38	39,36	55	55	5,55	0,38	39,36	55	55	5,55	0,38	39,36
Масло сливочное	35	35	0,35	29,38	0,21	30	30	0,30	25,18	0,18	25	25	0,24	20,99	0,15
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Лимон	5	2	0,03	—	0,04	5	2	0,03	—	0,04	5	2	0,03	—	0,04
Мясо говяжье . .	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Лук репчатый .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	236	28,67	37,86	42,03	—	203	23,73	31,68	41,82	—	174	19,26	25,96	41,64
	В—160		*К*—642			*В*—130		*К*—563			*В*—110		*К*—491		

Слоеное тесто № 491 или № 1307 раскатать тонким слоем, выемкой сделать круглую лепешку, на середину положить фарш № 720; края теста смочить водой или яйцом, соединить, верх прижать, придать форму полумесяца, смазать яйцом и запечь в духовом шкафу.

№ 723

Растегай с рыбой и вязигой

Показан на диэты № 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Вязига вяленая	10	—	—	—	—	10	10	—	—	—	5	5	—	—	—
Осетрина	94	60	9,90	4,32	—	80	50	8,25	3,60	—	63	40	6,60	2,58	—
Лососина малосольная	14	10	1,65	0,72	—	7	5	0,82	0,36	—	—	—	—	—	—
Дрожжи	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—
Саго	10	10	0,07	—	7,27	10	10	0,07	—	7,27	15	15	0,11	—	10,91
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Итого...	—	226	20,57	25,64	50,37	—	198	17,07	19,44	50,30	—	174	14,10	13,71	53,89
		В—180		*К*—529			*В*—165		*К*—457			*В*—150		*К*—406	

Вязигу вымыть, замочить на 1—2 часа в холодной воде и сварить. Вареную вязигу слегка обсушить, изрубить ножом, соединить с вареной осетриной, нарезанной мелкими кусочками, вареным саго, рублеными яйцами, мелко нарубленным пассерованным луком, рубленой зеленью. Все смешать и заправить маслом. Из муки, молока, яиц и сахара приготовить дрожжевое тесто № 1305. Тесто раскатать круглыми лепешками, положить на середину фарш, края сторон соединить, защипать, а середину оставить открытой, поставить в теплое место, дать тесту подойти, смазать яйцом и выпечь в духовом шкафу. Готовый растегай смазать маслом, середину залить маслом и поверх фарша положить ломтик лососины.

Примечание. В фарш можно вместо саго класть рис.

№ 724

Растегай с рисом и вязигой (новотроицкий)

Показан на диэты № 6, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Молоко	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23	25	25	0,78	0,87	1,23
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Дрожжи	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Осетрина	94	60	9,90	4,32	—	80	50	8,25	3,60	—	63	40	6,60	2,88	—
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76
Вязига вяленая	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—	—	—	—	—	—
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	8	8	0,08	6,72	0,05	5	5	0,05	4,20	0,03
» топленое	15	15	—	14,27	—	12	12	—	11,42	—	10	10	—	9,52	—
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Укроп	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18	4	3	0,03	—	0,18
Итого...	—	234	19,91	31,14	54,22	—	211	17,27	24,97	54,17	—	182	15,10	19,37	54,13
		В—200		*К*—594			*В*—175		*К*—525			*В*—150		*К*—464	

Фарш приготовить, как в № 723, с рисом и вязигой. Из муки, молока, яиц, части масла и сахара приготовить дрожжевое тесто, как в № 1305, разделить по две круглые лепешки на порцию, края защипать в виде ватрушки, дать тесту подняться, поджарить на масле. Готовые лепешки заполнить фаршем, полить маслом, поставить на несколько минут в духовой шкаф, прогреть.

№ 725

Пирожки из кислого теста с мясом

Показаны на диэты № 11, 12, 14, 15; с отварным мясом—на диэты № 6, 10; без лука—на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	10	10	0,31	0,35	0,49
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Яйца	$^1/_2$	24	2,92	2,76	0,13	$^1/_3$	16	1,95	1,84	0,09	$^1/_4$	12	1,46	1,38	0,07
Дрожжи	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—
Мясо говяжье	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Вода	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	10	—	—	—
Итого...	—	246	29,21	21,85	51,20	—	213	24,27	15,68	50,99	—	184	19,50	9,60	50,31
	В—160		*К*—533			*В*—140		*К*—454			*В*—120		*К*—375		

Вареное или тушеное мясо пропустить через мясорубку, поджарить с мелко нарубленным луком, добавить рассыпчатую рисовую кашу, рубленые крутые яйца и зелень; все перемешать. Из муки, молока, яйца, масла и сахара приготовить дрожжевое тесто, как в № 1305, раскатать, сделать выемкой круглые лепешки, положить фарш, соединить края, разделать продолговатые пирожки, положить швом книзу на смазанный маслом противень, поставить в теплое место; дать подняться, смазать яйцом и выпечь в духовом шкафу. Готовые пирожки смазать маслом.

№ 726

Пирожки из кислого теста с мясом жареные

Показаны на диэты № 11, 12, 14, 15; с отварным мясом—на диэты № 6, 10; без лука—на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Молоко	20	20	0,62	0,70	0,99	20	20	0,62	0,70	0,99	10	10	0,31	0,35	0,49
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Дрожжи	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Масло топленое	20	20	—	19,03	—	15	15	—	14,27	—	10	10	—	9,52	—
Мясо	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Итого . . .	—	251	29,06	28,29	51,11	—	218	24,17	21,55	50,93	—	179	19,45	14,92	50,28
	В—160		*К*—592			*В*—140		*К*—508			*В*—120		*К*—425		

Готовятся, как в № 725, с той лишь разницей, что когда тесто подойдет, пирожки следует жарить в кипящем масле, а затем на несколько минут поставить в духовой шкаф.

№ 727

Порожки из пресного теста с мясом

Показаны на диэты № 11, 12, 14, 15; с отварным мясом—на диэту № 6; без лука — на диэту № 2

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	5	5	0,13	1,19	0,16
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Сода питьевая . .	0,5	0,5	—	—	—	0,5	0,5	—	—	—	0,5	0,5	—	—	—
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Мясо	135	100	19,60	5,33	0,67	110	80	15,68	4,27	0,53	80	60	11,76	3,20	0,40
Лук репчатый . .	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Укроп	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29	7	5	0,06	—	0,29
Простокваша . .	10	10	0,30	0,27	0,30	15	15	0,44	0,41	0,46	25	25	0,74	0,68	0,76
Итого . . .	—	249	28,83	30,26	44,03	—	216	23,89	23,03	43,81	—	187	19,46	15,20	43,60
	В—180		*К*—580			*В*—150		*К*—492			*В*—120		*К*—400		

Из муки, 10 г масла, сметаны, 1/3 яиц и сахара с содой замесить тесто № 1306, разделать круглыми лепешками по две штуки на порцию; на середину положить фарш, приготовленный, как в № 725, соединить края теста, защипать, смазать яйцом и выпечь в духовом шкафу.

№ 728

Пирожки из пресного теста с мозгами и грибами

Показаны на диеты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука пшеничная	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79	50	50	5,05	0,34	35,79
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	15	15	0,40	3,57	0,49	5	5	0,13	1,19	0,16
Сахар	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74	5	5	—	—	4,74
Яйца	1/2	24	2,92	2,76	0,13	1/3	16	1,95	1,84	0,09	1/4	12	1,46	1,38	0,07
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Сода	0,5	0,5	—	—	—	0,5	0,5	—	—	—	0,5	0,5	—	—	—
Мозги	80	70	5,98	6,18	—	70	60	5,13	5,30	—	58	50	4,27	4,41	—
Грибы маринованные	93	70	1,40	—	—	80	60	1,20	—	—	80	60	1,20	—	—
Лук зеленый . .	26	20	0,18	0,04	0,60	19	15	0,14	0,03	0,45	19	15	0,14	0,03	0,45
Простокваша . .	10	10	0,30	0,27	0,30	15	15	0,44	0,41	0,46	25	25	0,74	0,68	0,76
Итого . . .	—	289	16,57	31,14	42,34	—	251	14,46	24,08	42,11	—	232	13,09	16,43	42,03
	В—250		К—531			В—200		К—456			В—175		К—379		

Маринованные грибы промыть в теплой воде, слегка обсушить, нашинковать и обжарить на масле вместе с вареными и мелко нарезанными мозгами и луком. В остальном поступать, как указано в № 727.

№ 729

Волован с мозгами и грибами

Показан на диеты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
ка пшеничная	55	55	5,55	0,38	39,36	55	55	5,55	0,38	39,36
						45	45	0,44	37,78	0,27

№ 729

Волован с мозгами и грибами

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	55	55	5,55	0,38	39,36	55	55	5,55	0,38	39,36
Масло сливочное	55	55	0,53	46,18	0,33	45	45	0,44	37,78	0,27
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09
Лимон	15	5	0,03	—	0,04	15	5	0,03	—	0,04
Мозги	80	70	5,98	6,18	—	70	60	5,13	5,30	—
Грибы маринованные	93	70	1,40	—	—	80	60	1,20	—	—
Лук зеленый	13	10	0,09	0,02	0,30	13	10	0,09	0,02	0,30
Бульон	60	60	0,54	0,78	0,42	60	60	0,54	0,78	0,42
Сливки	20	20	0,56	3,80	0,72	15	15	0,42	2,85	0,54
Итого	—	369	17,60	60,10	41,30	—	326	15,35	48,95	41,02
	В—250		*К*—800			*В*—220		*К*—686		

Фарш приготовить, как в № 728. Из муки, масла, лимонного сока и яичного белка приготовить слоеное тесто, как в № 1307. Тесто раскатать до толщины в 1 см, разделать большой выемкой два кружка, из одного кружка вынуть маленькой выемкой серединку. Кружок смазать яйцом, на него положить второй кусок с вынутой серединкой, сверху смазать яйцом, испечь и духовом шкафу. В готовой лепешке вырезать наверху кружок, вынуть серединку, нафаршировать и сверху закрыть вынутым кружком печеного теста.

№ 730

Отварное мясо по-крымски

Показано на диэты № 3, 8, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	150	110	21,56	5,87	0,73	120	90	17,64	4,80	0,60
Масло сливочное	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Кабачки	50	35	0,11	—	0,86	50	35	0,11	—	0,86	50	35	0,11	—	0,86
Капуста	30	25	0,27	0,04	1,03	30	25	0,27	0,04	1,03	30	25	0,27	0,04	1,03
Лук	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42	20	16	0,17	0,01	1,42
Баклажаны . . .	40	35	0,31	0,04	1,37	40	35	0,31	0,04	1,37	40	35	0,31	0,04	1,37
Помидоры	40	35	0,22	0,06	1,14	40	35	0,22	0,06	1,14	40	35	0,22	0,06	1,14
Салат	20	16	0,16	0,03	0,31	20	16	0,16	0,03	0,31	20	16	0,16	0,03	0,31
Итого . . .	—	372	31,12	25,07	10,22	—	327	23,23	18,74	9,92	—	302	19,26	13,48	9,76
	В—250		*К*—403			*В*—200		*К*—310			*В*—180		*К*—244		

Мясо залить холодной водой и сварить при слабом кипении. Лук нашинковать, опустить в кипяток, довести воду до кипения и слить, лук вместе с нарезанной морковью и капустой тушить с маслом до половины готовности, добавить нарезанные кабачки и баклажаны, тушить до готовности. Ввести мясо, помидоры и салат, нарезанные небольшими кусками, продолжать тушить 10 минут. Отпускать с маслом.

№ 731

Шарики из мяса и протертого риса паровые

Показаны на диэты № 1б, 5а, 10а, 13; без соуса—на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	150	110	21,56	5,87	0,73	120	90	17,64	4,80	0,60	100	75	14,70	4,00	0,50
Рис	15	15	0,97	0,17	10,76	15	15	0,97	0,17	10,76	10	10	0,65	0,12	7,17
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Яичные белки . .	½	16	2,00	0,04	0,12	½	16	2,00	0,04	0,12	¼	8	1,00	0,02	0,06
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Мука	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Морковь	15	12	0,08	0,03	0,89	15	12	0,08	0,03	0,89	15	12	0,08	0,03	0,89
Итого . . .	—	233	27,13	20,82	19,13	—	208	23,16	15,56	18,97	—	175	18,85	10,49	15,19
	В—200			*К*—383		*В*—170			*К*—317		*В*—140			*К*—237	

Мясо снять с костей, срезать сухожилия и жир, нарезать, смешать с отварным рисом, пропустить 3 раза через частую решетку мясорубки, хорошо выбить, ввести белок и немного воды; разделать шарики, сварить на пару; при отпуске залить соусом № 780, смешанным с тушеной протертой морковью.

№ 732 Суфле из отварного мяса и кабачков

Показано на диэты № 1б, 1, 5а, 10а

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	200	150	29,40	8,00	1,00	150	110	21,56	5,87	0,73	100	75	14,70	4,00	0,50
Кабачки	150	100	0,31	—	2,45	150	100	0,31	—	2,45	100	70	0,22	—	1,72
Белки яичные . .	1	32	3,99	0,07	0,24	1	32	3,99	0,07	0,24	$^3/_4$	24	3,00	0,06	0,18
Молоко	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98	40	40	1,25	1,40	1,98
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . . .	—	342	35,15	26,26	5,79	—	297	27,26	19,93	5,49	—	219	19,27	13,86	4,44
		В—220		*К*—412			*В*—180		*К*—320			*В*—150		*К*—226	

Мясо отварить до готовности, кабачки очистить и тушить под крышкой, чтобы к моменту готовности кабачки были почти сухие; кабачки смешать с вареным мясом, пропустить 3 раза через мясорубку, хорошо вымешать с небольшим количеством масла и молока, ввести взбитый белок, осторожно вымешать, сложить в формочки, смазанные маслом, сварить на пару.

Отпускать с маслом.

В—220 К—412 В—180 К—320 В—150 К—226

Мясо отварить до готовности, кабачки очистить и тушить под крышкой, чтобы к моменту готовности кабачки были почти сухие; кабачки смешать с вареным мясом, пропустить 3 раза через мясорубку, хорошо вымешать с небольшим количеством масла и молока, ввести взбитый белок, осторожно [illegible] в формочки, смазанные маслом, сварить на пару.

Отпускать с маслом.

№ 733

Филе, жаренное натурально

Показано на диэты № 3, 8, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Филе	200	150	29,40	8,00	1,00	150	110	21,56	5,87	0,73	120	90	17,64	4,80	0,60
Масло	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	165	29,55	20,59	1,09	—	120	21,66	14,27	0,79	—	95	17,69	9,00	0,63
		В—100		К—317			В—75		К—225			В—60		К—159	

Филе нарезать по два куска на порцию, слегка отбить и изжарить в кипящем масле по желанию с кровью или дожарить. На гарнир рекомендуются тушеные овощи и салат.

№ 734

Ростбиф отварной

Показан на диэты № 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10

Наимечование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мясо ростбиф . .	200	150	29,40	8,00	1,00	150	110	21,56	5,87	0,73	120	90	17,64	4,80	0,60
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . . .	—	170	29,60	24,79	1,12	—	125	21,71	18,46	0,82	—	100	17,74	13,20	0,66
		В—110		К—356			В—80		К—264			В—65		К—198	

Мясо снять с кости, удалить сухожилия и жир, залить холодной водой и варить при слабом кипении до мягкости. Готовое мясо нарезать поперек мышечных волокон, отпустить с маслом.

Примечание. Для гарнира рекомендуется овощное пюре. На диэты № 6, 7 вареное мясо можно поджарить

№ 735

Зразы паровые с яичным белком без хлеба

Показаны на диэты № 1б, 1, 5а, 10а, 10, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	150	110	21,56	5,87	0,73	120	90	17,64	4,80	0,60	100	75	14,70	4,00	0,50
Белки яичные . .	1	32	3,99	0,07	0,24	1	32	3,99	0,07	0,24	$^{3}/_{4}$	24	3,00	0,06	0,18
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Творог	25	25	4,65	0,15	0,30	25	25	4,65	0,15	0,30	20	20	3,72	0,12	0,24
Итого . . .	—	187	30,4	22,88	1,39	—	162	26,43	17,61	1,23	—	129	21,52	12,58	0,98
		В—130		*К*—343			*В*—100		*К*—277			*В*—75		*К*—209	

Мясо снять с костей, удалить сухожилия и жир, смешать с отжатым творогом и пропустить через мясорубку 3 раза; хорошо выбить, добавив половину белков. Из остальных белков приготовить паровой омлет; из мясной рубки приготовить зразы, нафаршировать яичным белком и сварить на пару.

Отпускать с маслом.

Примечание. В рубку рекомендуется брать свежеприготовленный творог. Для этого в теплое молоко вводится 10% раствор хлористого кальция из расчета 20 см³ на 1 л молока. Молоко подогревается до кипения, но не кипятится. Получаются нежные творожные хлопья.

В—100 *К*—277 *В*—75 *К*—209

Мясо снять с костей, удалить сухожилия и жир, смешать с отжатым творогом и пропустить через мясорубку 3 раза; хорошо выбить, добавив половину белков. Из остальных белков приготовить паровой омлет; из мясной рубки приготовить зразы, нафаршировать яичным белком и сварить на пару.

Отпускать с маслом.

Примечание. В рубку рекомендуется

№ 736 Пудинг паровой из манной крупы, мяса и моркови

Показан на диэты № 1б, 2, 5а, 10а, 10, 11, 13; запеченный—на диэты № 5, 6, 7

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	150	110	21,56	5,87	0,73	120	90	17,64	4,80	0,60	100	75	14,70	4,00	0,50
Крупа манная . .	15	15	1,20	0,12	11,05	15	15	1,20	0,12	11,05	20	20	1,60	0,16	14,73
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47	60	60	1,87	2,09	2,96
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	⅓	16	1,95	1,84	0,09	¼	12	1,46	1,38	0,07
Морковь	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97	50	40	0,28	0,10	2,97
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого . . .	—	259	27,72	27,38	17,47	—	226	22,78	21,19	17,27	—	217	20,01	16,13	21,29
		В—200		*К*—440			*В*—160		*К*—361			*В*—150		*К*—319	

Мясо отварить до готовности и пропустить через мясорубку. Морковь тушить с небольшим количеством масла и протереть сквозь сито. Сварить кашу на молоке, смешать ее с морковью, мясом и желтком, затем добавить взбитый белок, осторожно вымешать, сложить в формочки или на противень, смазанный маслом, сварить на пару или запечь в духовом шкафу.

Отпускать с маслом.

№ 737 Кнели из мяса и творога

Показаны на диэты № 1б, 1, 2, 4, 5а, 5, 6, 10а, 10, 11, 12, 13, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясо говяжье . .	150	110	21,56	5,87	0,73	120	90	17,64	4,80	0,60	100	75	14,70	4,00	0,50
Белки яичные . .	1	32	3,99	0,07	0,24	1	32	3,99	0,07	0,24	$^3/_4$	24	3,00	0,06	0,18

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант					III вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло	20	20	0,20	16,79	0,12	15	15	0,15	12,59	0,09	10	10	0,10	8,40	0,06
Творог	25	25	4,65	0,15	0,30	25	25	4,65	0,15	0,30	25	25	4,65	0,15	0,30
Итого	—	187	30,4	22,81	1,39	—	162	26,43	17,61	1,23	—	134	22,45	12,61	1,04
	В—130		К—343			В—100		К—277			В—75		К—214		

Приготовить мясную рубку, как указано в № 735, сложить в кастрюлю и, хорошо выбивая веселкой, осторожно добавить яичный белок. Выложить при помощи двух столовых ложек кнели на смоченный холодной водой противень, залить водой, довести воду до кипения и вынуть их.

Отпускать со сливочным маслом.

№ 738

СОУСЫ К МЯСНЫМ И НЕКОТОРЫМ ДРУГИМ БЛЮДАМ

Красный бульон—мясной сок

Показан на диэты № 2, 3, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кости мясные	100	100	—	—	—	50	50	—	—	—
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Коренья	13	10	0,20	0,20	0,52	6	5	0,10	0,10	0,26
Лук репчатый	6	5	0,05	—	0,44	4	3	0,03	—	0,27
Итого	—	120	0,30	4,40	0,99	—	61	0,16	2,62	0,55
		В—75		К—46			В—75		К—27	

Кости (говядины, телятины, кур и др.) мелко изрубить, вместе с луком и кореньями обжарить в духовом шкафу до коричневого цвета, сложить в кастрюлю, залить 150 г воды или второго бульона (№ 740),

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кости мясные	100	100	—	—	—	50	50	—	—	—
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Коренья	13	10	0,20	0,20	0,52	6	5	0,10	0,10	0,26
Лук репчатый	6	5	0,05	—	0,44	4	3	0,03	—	0,27
Итого	—	120	0,30	4,40	0,99	—	61	0,16	2,62	0,55
		В—75		К—40						

Кости (говядины, телятины, кур и др.)

кипятить не менее 6—8 часов при слабом огне, изредка удаляя накипь и жир. Когда бульон достаточно выпарится, процедить его сквозь сито или холщовую салфетку, придать должный вкус, заправить сливочным маслом.

Использовать для поливки мясных натуральных блюд и для улучшения вкуса других мясных соусов.

Примечание. В красный соус следует использовать остающийся на сковородах и противнях сок после жарения вторых мясных блюд.

№ 739

Сочок—натуральный мясной сок

Показан на диэты № 2, 3, 9, 11, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мясной сок	35	35	0,14	2,05	0,46	35	35	0,07	1,22	0,25
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Итого . . .	—	40	0,19	6,25	0,49	—	38	0,10	3,74	0,27
		В—40		*К*—60			*В*—38		*К*—36	

Во время жарения телятины, свинины, баранины и домашней птицы выделяется мясной сок. Этот сок в кулинарии носит название «сочок». С него удаляют жир, после чего его процеживают и заправляют сливочным маслом (куском). Употреблять как подливку для всех натуральных мясных блюд.

№ 740

Второй бульон

Показан на диэты № 2, 3, 9, 11, 12, 14, 15

Кости, которые варились в супах, поджарить вместе с кореньями в духовом шкафу до коричневого цвета, затем залить водой и варить на слабом огне несколько часов.

При наличии автоклава кости для второго бульона вываривать в автоклаве.

Использовать для мясного красного соуса.

№ 741

Соус красный мясной основной

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кости мясные	100	100	—	—	—	50	50	—	—	—
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Томат	5	5	0,10	—	0,35	3	3	0,06	—	0,21
Коренья	13	10	0,20	0,20	0,52	6	5	0,10	0,10	0,26
Морковь	7	5	0,03	0,01	0,37	7	5	0,03	0,01	0,37

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук репчатый	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Вода	100	100	—	—	—	120	120	—	—	—
Итого . . .	—	240	0,98	8,64	5,32	—	198	0,79	4,34	4,89
		В—75		*К*—106			*В*—75		*К*—63	

Муку спассеровать в масле до коричневого цвета и постепенно развести мясным соком (№ 738), добавить пассерованный томат, коренья и кипятить 1—2 часа на слабом огне, очищая от накипи и жира, процедить, довести до вкуса, зальезонить сливочным маслом.

Является основой для всех красных мясных соусов.

Подавать к большинству мясных тушеных и жареных блюд.

№ 742 Соус красный мясной на сухой пассеровке

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 14, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Кости мясные	100	100	—	—	—	50	50	—	—	—
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	4	4	0,40	0,02	2,87
Томат	5	5	0,10	—	0,35	3	3	0,06	—	0,21
Коренья	13	10	0,20	0,20	0,52	13	10	0,20	0,20	0,52

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Лук репчатый	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Вода	120	120	—	—	—	120	120	—	—	—
Итого	—	245	0,85	0,23	4,89	—	192	0,71	0,22	4,04
		В—75		К—25			В—75		К—21	

Мясной сок приготовить, как в № 738. Муку положить на сухой противень или сковороду и в духовом шкафу довести до коричневого цвета, часто помешивая, затем развести мясным соком, добавить пассерованный томат, кипятить 1—2 часа и процедить.

Расходовать по назначению.

Примечание. Томат надо пассеровать на сковороде, на которой жарились кости и частично выделился жир.

№ 743. Соус красный мясной с луком

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 738	70	70	0,28	4,10	0,93	70	70	0,14	2,45	0,51
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	—	—	—	—	—
Итого	—	90	0,49	8,31	2,29	—	85	0,30	2,46	1,84
		В—80		К—89			В—75		К—32	

В соус добавить нашинкованный пассерованный лук, кипятить 10—15 минут.

Рекомендуется подавать к мясным биточкам и тушеному мясу.

№ 744

Соус красный мясной с луком и целыми каперсами

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 738	70	70	0,28	4,10	0,93	70	70	0,14	2,45	0,51
Каперсы	20	10	0,40	—	—	10	5	0,20	—	—
Лук репчатый	12	10	0,11	0,01	0,89	6	5	0,05	—	0,44
Соя-кабуль	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Зелень петрушки	2	2	0,04	—	0,04	1	1	0,02	—	0,02
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	—	—	—	—	—
Итого...	—	98	0,88	8,31	1,89	—	87	0,41	2,45	0,97
		В—85		К—88			В—75		К—28	

В соус положить пассерованный лук, бланшированные каперсы, сою-кабуль и зелень, прокипятить. Рекомендуется подавать к мясным отбивным или рубленым биточкам.

Примечание. Летом в красные мясные соусы рекомендуется добавлять помидоры.

№ 745

Соус красный мясной с луком и горчицей

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 738	70	70	0,28	4,10	0,93	70	70	0,14	2,45	0,51
Лук репчатый	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Соя-кабуль	1	1	—	—	—	—	—	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Зелень петрушки	2	2	0,04	—	0,04	1	1	0,02	—	0,02
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	—	—	—	—	—
Горчица заправленная	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого	—	89 В—75	0,48	8,31 К—86	1,89	—	82 В—75	0,27	2,46 К—30	1,42

В красный мясной соус добавить мелко нарубленный пассерованный лук, горчицу и сою-кабуль, прокипятить.

Подавать к мясным биточкам, мясу и жареной свинине.

№ 746

Соус пикантный

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 738	70	70	0,28	4,10	0,93	70	70	0,14	2,45	0,51
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	—	—	—	—	—
Грибы маринованные	14	10	0,20	—	—	7	5	0,10	—	—
Каперсы	10	5	0,20	—	—	10	5	0,20	—	—
Корнишоны [1]	17	10	0,02	0,02	0,08	8	5	0,01	0,01	0,04
Томат-пюре	5	5	0,10	—	0,35	—	—	—	—	—

---

[1] Отход—на сок маринада.

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лук репчатый	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Соя-кабуль	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого	—	111 *В*—85	0,90	8,32 *К*—88	1,83	—	91 *В*—80	0,50	2,46 *К*—29	0,99

Грибы промыть в теплой воде, отжать, мелко нарубить, спассеровать вместе с мелко нарубленным луком и томатом. Корнишоны и каперсы мелко нарубить и вместе с грибами положить в соус, добавить сою-кабуль, прокипятить, зальезонить маслом. Перед отпуском в соус можно добавлять рубленую зелень.

№ 747

Соус кисло-сладкий

Показан на диэты №, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 738	70	70	0,28	4,10	0,93	70	70	0,14	2,45	0,51
Варенье из черной смородины	10	10	—	—	6,67	10	10	—	—	6,67
Вино красное 12°	15	15	—	—	1,8[1]	—	—	—	—	—
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	—	—	—	—	—
Лук репчатый	6	5	0,05	—	0,44	12	10	0,11	0,01	0,89
Коренья	13	10	0,20	0,20	0,52	19	15	0,30	0,30	0,78
Итого	—	115 *В*—100	0,58	8,50 *К*—129	8,59	—	105 *В*—90	0,55	2,76 *К*—64	8,85

Коренья спассеровать в масле, добавить варенье и вино, кипятить 5 минут, соединить с соусом, хорошо прокипятить, процедить, зальезонить маслом.

Примечание. Подавать к дичи. Соус рекомендуется готовить в посуде, в которой жарилась дичь.

---

[1] Алкоголь

№ 748

Соус кисло-сладкий славянский

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 738	70	70	0,28	4,10	0,93	85	85	0,17	2,97	0,61
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	—	—	—	—	—
Лук репчатый	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Изюм	10	10	0,18	0,05	6,27	5	5	0,09	0,02	3,13
Чернослив	15	15	0,25	0,05	8,51	10	10	0,17	0,04	5,68
Лимон	10	3	0,05	—	0,08	—	—	—	—	—
Итого	—	113	0,92	8,41	16,71	—	110	0,54	3,04	10,31
		В—100		*К*—150			*В*—90		*К*—72	

В соус положить нашинкованный пассерованный лук, размоченный чернослив, изюм и лимонный сок, хорошо прокипятить.

Подавать к мясным и рыбным блюдам.

В соус положить нашинкованный пассерованный лук, размоченный чернослив, изюм и лимонный сок, хорошо прокипятить.

Подавать к мясным и рыбным блюдам.

№ 749

Соус красный мясной с шампиньонами и костным мозгом

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 738	75	75	0,30	4,40	0,99	75	75	0,16	2,62	0,55
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	—	—	—	—	—
Шампиньоны	26	20	0,98	0,04	0,72	13	10	0,49	0,02	0,36
Лук репчатый	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Вино красное 12°	10	10	—	—	1,2[1]	—	—	—	—	—
Костный мозг	15	15	0,42	12,60	—	10	10	0,28	8,40	—
Итого	—	135	1,86	21,25	2,63	—	105	1,04	11,05	1,80
		В—110		*К*—224			*В*—90	*К*—114		

Мелко нарубленные лук и шампиньоны пассеровать на масле, добавить вино, слегка высадить, соединить с соусом, кипятить 10—15 минут на слабом огне и добавить вареный, мелко нарезанный костный мозг.

Подавать к натуральным блюдам из вырезки.

---

[1] Алкоголь.

№ 750

Соус болгарский

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 738	75	75	0,30	4,40	0,99	75	75	0,16	2,62	0,55
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	—	—	—	—	—
Лук репчатый	12	10	0,11	0,01	0,89	6	5	0,05	—	0,44
Баклажаны	12	10	0,09	0,01	0,39	12	10	0,09	0,01	0,39
Кабачки	15	10	0,03	—	0,24	15	10	0,03	—	0,24
Перец болгарский	7	5	0,12	0,02	0,15	7	5	0,12	0,02	0,15
Помидоры	24	20	0,12	0,03	0,65	12	10	0,06	0,02	0,33
Лиственная зелень	7	5	0,12	0,02	0,15	7	5	0,12	0,02	0,15
Соя-кабуль	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого	—	141	0,94	8,69	3,49	—	121	0,63	2,67	2,25
	В—120 *К*—99					*В*—100 *К*—31				

Нашинкованный лук и перец пассеровать на масле вместе с томатом. Баклажаны и кабачки очистить, мелко нашинковать, поджарить на масле, соединить с луком и перцем, залить соусом, прокипятить; добавить помидоры, заправить соей-кабуль и нарубленной зеленью.

Подавать к мясу, рыбе и овощам.

Итого . . . — 141 0,94 8,69 3,49 — 121

В—120 К—99 В—100 К—31

Нашинкованный лук и перец пассеровать на масле вместе с томатом. Баклажаны и кабачки очистить, мелко нашинковать, поджарить на масле, соединить с луком и перцем, залить соусом, прокипятить, добавить помидоры, заправить соей-кабуль и нарубленной зеленью.

Подавать к мясу, рыбе и овощам.

№ 751

Соус с луком и грибами

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 738	75	75	0,30	4,40	0,99	75	75	0,16	2,62	0,55
Грибы свежие или консервированные	33	25	1,22	0,05	0,90	20	15	0,74	0,03	0,54
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	12	10	0,11	0,01	0,89
Масло прованское	5	5	—	4,65	—	—	—	—	—	—
Томат-пюре	5	5	0,10	—	0,35	—	—	—	—	—
Чеснок	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Зелень петрушки	7	5	0,10	—	0,10	7	5	0,10	—	0,10
Соя-кабуль	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого	—	132	1,88	9,11	3,67	—	107	1,11	2,66	2,08
	В—110 *К*—107					*В*—90 *К*—38				

Нашинкованные лук и грибы спассеровать на масле вместе с томатом, добавить соус, хорошо прокипятить, заправить соей-кабуль, толченым чесноком и зеленью.

Подавать к блюдам из телятины и кур.

Примечание. В летнее время в соус можно добавлять помидоры, а прованское масло можно заменить сливочным.

№ 752

Соус томатный мясной

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кости мясные	100	100	—	—	—	50	50	—	—	—
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Томат	25	25	0,52	—	1,75	15	15	0,31	—	1,05
Лук репчатый	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Коренья	13	10	0,20	0,20	0,52	6	5	0,10	0,10	0,26
Морковь	7	5	0,03	0,01	0,37	7	5	0,03	0,01	0,37
Итого	—	160	1,40	8,64	6,72	—	90	1,04	4,34	5,73
	В—70 К—113					В—70 К—68				

Приготовить бульон из костей. Муку спассеровать до светлокоричневого цвета, развести бульоном, добавить пассерованные коренья, морковь и томат и кипятить не менее часа на слабом огне, очистить от накипи и жира, процедить, зальезонить сливочным маслом.

Подавать к мясным биточкам, жареному мясу и баранине.

Итого	—	160	1,40	8,64	6,72	—	90	1,04	4,34	5,73
	В—70 К—113					В—70 К—68				

Приготовить бульон из костей. Муку спассеровать до светлокоричневого цвета, развести бульоном, добавить пассерованные коренья, морковь и томат и кипятить не менее часа на слабом огне, очистить от и жира. процедить. зальезонить сливочным маслом.

Подавать к мясным биточкам, жареному мясу и баранине.

№ 753

Соус-мадера

Показан на диэты № 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 738	75	75	0,30	4,40	0,99	75	75	0,16	2,62	0,55
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	—	—	—	—	—
Мадера 16°	15	15	—	—	0,9/2,4[1]	10	10	—	—	0,6/1,6[1]
Итого	—	95	0,35	8,60	1,92	—	85	0,16	2,62	1,15
	В—85 *К*—106					*В*—85 *К*—40				

В посуду, в которой жарилось или тушилось мясо, влить вино, вскипятить, добавить соус, хорошо высадить, процедить, зальезонить маслом.

---

[1] В числителе—сахар; в знаменателе—алкоголь.

№ 754

Соус с ветчиной и грибами

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 738	75	75	0,30	4,40	0,99	75	75	0,16	2,62	0,55
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	—	—	—	—	—
Грибы	13	10	0,49	0,02	0,36	6	5	0,25	0,01	0,18

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Ветчина	12	10	2,06	1,78	—	6	5	1,03	0,89	—
Лук репчатый	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Каперсы[1]	10	5	0,20	—	—	10	5	0,20	—	—
Корнишоны	17	10	0,02	0,02	0,08	17	10	0,02	0,02	0,08
Итого	—	120	3,17	10,42	1,90	—	105	1,71	3,52	1,25
	В—100 К—117					В—85 К—45				

Мелко рубленные лук и грибы вместе обжарить, добавить нежирную, нарезанную мелкими кубиками ветчину, соединить с соусом, добавить мелко нарубленные каперсы и корнишоны, хорошо высадить, зальезонить маслом.

Подавать к различным мясным блюдам.

---

[1] Отход — на сок маринада.

№ 755

Соус грибной

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Грибы сухие	8	8	1,76	0,18	2,48	5	5	1,10	0,11	1,55
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	8	8	0,08	6,72	0,05

№ 755

Соус грибной

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Грибы сухие	8	8	1,76	[illegible]	[illegible]					
Масло сливочное	15	15	[illegible]	[illegible]	[illegible]					

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Лук репчатый	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Итого . . .	—	38	2,52	12,81	7,04	—	28	1,79	6,87	6,07
	В—80 *К*—158					*В*—80 *К*—96				

Сухие грибы сварить в воде до готовности, процедить, промыть, мелко нарубить, обжарить в масле вместе с мелко нарубленным луком. Муку спассеровать на масле до коричневого цвета, развести грибным наваром, процедить, соединить с грибами, добавить лавровый лист, варить 15—20 минут, зальезонить маслом.

Подавать к картофельным или рисовым котлетам, биточкам и рулетам.

Примечание. В соус можно добавить томат, мясной сок.

№ 756

Соус из грибов и мадеры

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 738	75	75	0,30	4,40	0,99	75	75	0,16	2,62	0,55
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	—	—	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Грибы свежие или консервированные	33	25	5,50	0,57	7,76	27	20	4,40	0,46	6,21
Мадера 16°	15	15	—	—	0,9/2,4[1]	10	10	—	—	0,6/1,6[1]
Итого	—	120	5,85	9,17	8,78	—	105	4,56	3,08	6,76
	В—90 К—165					В—80 К—86				

Грибы нарезать «копеечкой» или мелко нарубить, поджарить, залить мадерой, немного высадить, добавить соус, прокипятить, зальезонить сливочным маслом.

Примечание. В грибной соус добавить 5 г крепкого мясного сока (№ 739); если грибы консервированные, добавить сок из грибов.

---

[1] В числителе—сахар; в знаменателе—алкоголь.

№ 757

Соус мясной белый основной

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Кости мясные	100	100	—	—	—	50	50	—	—	—
Масло сливочное	15	15	0,15	12,59	0,09	8	8	0,08	6,72	0,05
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Коренья белые	13	10	0,20	0,20	0,52	13	10	0,20	0,20	0,52
Лук репчатый	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Итого	—	135	0,90	12,82	4,63	—	78	0,83	6,95	4,59
	В—75 *К*—142					*В*—75 *К*—86				

Лук и белые коренья мелко нарезать, пассеровать на масле, добавить муку и пассеровать до светло-желтого цвета муки; затем постепенно развести 150 г приготовленного второго бульона № 740; варить при кипении на слабом огне не менее часа, периодически очищая от накипи. Готовый соус процедить сквозь холщевую салфетку или частое сито, заправить по вкусу солью и зальезонить маслом.

Подавать к отварным блюдам из говядины, телятины, баранины и кур.

Примечание. Соус можно готовить и следующим способом: муку и коренья, пассерованные порознь, соединить с бульоном № 126 и варить.

№ 758

Соус паровой с вином

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 757	75	75	0,90	12,82	4,63	75	75	0,83	6,95	4,59

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Лимон	5	2	0,03	—	0,04	5	2	0,03	—	0,04
Вино белое 12°	10	10	—	—	1,2[1]	5	5	—	—	0,6[1]
Итого . . .	—	87	0,93	12,82	4,67	—	82	0,86	6,95	4,63
	В—75 *К*—150					*В*—75 *К*—91				

В готовый белый соус добавить лимонную цедру, сок лимона и прокипяченное вино, варить 5—10 минут, процедить сквозь холщевую салфетку.

Перед отпуском в соус добавить сок из приготовляемого блюда, например, куриного филе, телятины.

---

[1] Алкоголь.

№ 759

Соус белый со сливками

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 757	70	70	0,84	11,96	4,34	70	70	0,77	6,51	4,20
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	—	—	—	—	—
Желток яичный	¼	4	0,63	1,19	0,02	¹/₅	3	0,47	0,89	0,01
Сливки	25	25	0,70	4,75	0,90	20	20	0,56	3,80	0,72
Лимон	10	3	0,05	—	0,08	5	2	0,03	—	0,04
Итого . . .	—	107	2,27	22,10	5,37	—	95	1,83	11,20	4,97
	В—90 *К*—237					*В*—80 *К*—132				

Соус № 757 довести до кипения, добавить лимонную цедру и лимонный сок, снять с огня, зальезонить желтками, смешанными со сливками, процедить сквозь салфетку и сверху положить масло, нарезанное на мелкие кусочки.

Под этим соусом подаются отварные куры, цыплята, телятина и баранина с рассыпчатым рисом.

	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
мон	25	25	0,70	4,75	0,90	75	3	0,47	0,89	0,01
	10	3	0,05	—	0,08	20	20	0,56	3,80	0,72
						5	2	0,03	—	0,04
Итого . . .	—	107	2,27	22,10	5,37	—	95	1,83	11,20	4,97
		В—90	К—237				В—80	К—132		

Соус № 757 довести до кипения, добавить лимонную цедру и лимонный сок, снять с огня, зальезонить желтками, смешанными со сливками, процедить сквозь салфетку и сверху положить масло, нарезанное на мелкие кусочки.

Под этим соусом подаются отварные куры, цыплята, телятина и баранина с рассыпчатым рисом.

№ 760

Соус белый с каперсами и грибами

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 757	70	70	0,84	11,96	4,34	80	80	0,88	7,43	4,80
Каперсы	30	15	0,60	—	—	20	10	0,40	—	—
Грибы	14	10	0,49	0,02	0,36	7	5	0,24	0,01	0,18
Сливки	10	10	0,28	1,90	0,36	—	—	—	—	—
Мускатный орех	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого . . .	—	106	2,21	13,88	5,06	—	96	1,52	7,44	4,98
		В—90	К—150				В—75	К—95		

В белый соус добавить бланшированные каперсы, нашинкованные притушенные грибы и натертый мускатный орех, зальезонить сливками.

Подавать к мясным блюдам и отварным телячьим ножкам.

№ 761

Соус паприка

Показан на диэты № 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 757	60	60	0,72	10,25	4,00	75	75	0,83	6,95	4,59
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	—	10	0,27	2,38	0,33
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Паприка толченая	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	—	—	—	—	—
Итого . . .	—	91	1,41	19,21	5,04	—	91	1,20	9,33	5,27
	В—70 К—205					В—70 К—113				

В соус положить пассерованный томат и сметану, варить 10—25 минут, добавить паприку, процедить, зальезонить сливочным маслом.

№ 762

Соус сметанный

Показан на диэты № 2, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Бульон № 126	50	50	0,22	0,32	0,17	60	60	0,27	0,39	0,21
Итого . . .	—	95	1,63	15,89	4,80	—	90	1,36	9,38	4,48
	В—75 К—174					В—70 К—111				

Муку спассеровать с частью масла до светложелтого цвета, постепенно развести горячим бульоном или овощным отваром, добавить сметану, варить 15—20 минут, процедить, зальезонить маслом.

Подавать к мясным, рыбным, овощным и крупяным блюдам.

	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Бульон № 126	50	50	0,22	0,32	0,17	60	60	0,27	0,39	0,21
Итого . . .	—	95	1,63	15,89	4,80	—	90	1,36	9,38	4,48
	В—75 *К*—174					*В*—70 *К*—111				

Муку спассеровать с частью масла до светложелтого цвета, постепенно развести горячим бульоном или овощным отваром, добавить сметану, варить 15—20 минут, процедить, зальезонить маслом.

Подавать к мясным, рыбным, овощным и крупяным блюдам.

№ 763

Соус сметанный розовый

Показан на диэты № 2, 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	10	10	0,10	8.40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Томат	5	5	0,10	—	0,35	3	3	0,06	—	0,21
Коренья	13	10	0,20	0,20	0,52	13	10	0,20	0,20	0,52
Лук репчатый	6	5	0,05	—	0,44	6	5	0,05	—	0,44
Бульон № 126	60	60	0,27	0,39	0,21	70	70	0,31	0,45	0,25
Итого . . .	—	125	2,03	16,16	6,15	—	118	1,71	9,64	5,69
	В—100 *К*—184					*В*—90 *К*—120				

Из сметаны, масла, муки и бульона приготовить соус № 762. В кипящий соус добавить пассерованный томат, варить еще 15—20 минут, процедить и зальезонить маслом.

Подавать к фаршированным овощам, мясным и овощным блюдам.

№ 764

Соус сметанный с луком

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус сметанный № 762	75	75	1,63	15,89	4,80	70	70	1,36	9,38	4,48
Томат	5	5	0,10	—	0,35	3	3	0,06	—	0,21
Лук репчатый	18	15	0,16	0,01	1,33	18	15	0,16	0,01	1,33
Соя-кабуль	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Итого	—	96	1,89	15,90	6,48	—	89	1,58	9,39	6,02
	В—85 К—182					В—80 К—118				

В соус добавить мелко нарубленный пассерованный лук с томатом и сою-кабуль, варить несколько минут.

Подавать к биточкам и другим мясным блюдам.

№ 765

Соус крестьянский

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 762	75	75	1,63	15,89	4,80	70	70	1,36	9,38	4,48
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Морковь	19	15	0,10	0,03	1,11	19	15	0,10	0,03	1,11
Коренья белые	13	10	0,20	0,20	0,52	13	10	0,20	0,20	0,52

продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 762	75	75	1,63	15,89	4,80	70	70	1,36	9,38	4,48
Томат	5	5	0,10	—	0,35	5	5	0,10	—	0,35
Морковь	19	15	0,10	0,03	1,11	19	15	0,10	0,03	1,11
Коренья белые	13	10	0,20	0,20	0,52	13	10	0,20	0,20	0,52

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Лук репчатый	12	10	0,11	0,01	0,89	6	5	0,05	—	0,44
Зелень петрушки	7	5	0,10	—	0,10	7	5	0,10	—	0,10
Итого	—	120	2,24	16,13	7,77	—	110	1,91	9,61	7,00
	В—100 К—191					В—90 К—126				

Белые коренья, лук и морковь нарезать «копеечкой», спассеровать на масле вместе с томатом, добавить немного бульона или кипятка, закрыть крышкой и на медленном огне довести до готовности. Соединить с соусом, прокипятить и зальезонить маслом.

Перед отпуском посыпать рубленой зеленью.

Подавать к голубцам с мясом и овощами, к фаршированной капусте «по-крестьянски».

Соус со свежими помидорами и шампиньонами

Показан на диэты № 3, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 741	60	60	0,80	6,92	4,24	75	75	0,79	4,34	4,89
Помидоры свежие	24	20	0,12	0,03	0,65	30	25	0,15	0,04	0,82
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	—	—	—	—	—
Шампиньоны	20	15	0,74	0,03	0,54	13	10	0,49	0,02	0,36
Лук репчатый	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Соя-кабуль	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сметана	20	20	0,54	4,76	0,66	10	10	0,27	2,38	0,33
Зелень сборная	7	5	0,06	—	0,29	4	3	0,03	—	0,18
Итого . . .	—	136	2,42	15,95	7,30	—	134	1,84	6,79	7,47
	В—110 К—188					В—110 К—101				

Лук и шампиньоны нашинковать, спассеровать на масле, положить в соус, добавить сою-кабуль и сметану, варить несколько минут. Помидоры очистить от кожицы (можно ошпарить), нарезать дольками, слегка обжарить, опустить в кипящий соус, прокипятить, зальезонить маслом.

Перед отпуском посыпать рубленой зеленью.

Подается к натуральным мясным блюдам.

№ 767

Соус сметанный с хреном

Показан на диэты № 3, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 762	75	75	1,63	15,89	4,80	70	70	1,36	9,38	4,48
Хрен	40	25	0,37	0,02	2,00	25	15	0,22	0,01	1,20

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 762	75	75	1,63	15,89	4,80	70	70	1,36	9,38	4,48
Хрен	40	25	0,37	0,02	2,00	25	15	0,22	0,01	1,20

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Уксус, перец	По вкусу									
Лавровый лист	»					»				
Итого . . .	—	100	2,00	15,91	6,80	—	85	1,58	9,39	5,68
	В—100 К—184					В—85 К—116				

Очищенный хрен натереть на мелкой терке, залить слабым раствором уксуса, добавить ловровый лист и перец (горошком), прокипятить несколько минут. Перец и лавровый лист удалить, хрен соединить с соусом, прокипятить, посолить.

Подавать к отварному языку, мясу, солонине.

№ 768

Соус молочный № 1

Показан на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука пшеничная	10	10	1,00	0,07	7,16	10	10	1,00	0,07	7,16
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,06

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Молоко	50	50	1,56	1,74	2,47	50	50	1,56	1,74	2,47
Яичные желтки	½	8	1,25	2,39	0,04	¼	4	0,63	1,19	0,02
Итого . . .	—	78	3,91	12,60	9,73	—	69	3,24	7,20	9,71
	В—70 К—173					В—60 К—120				

Муку спассеровать на масле до светложелтого цвета и постепенно развести кипящим молоком. В готовый соус положить сырой желток, хорошо вымешать. Использавать как фарш в мясные и рыбные блюда.

№ 769

Соус молочный № 2

Показан на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,06
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Яичный желток	½	8	1,25	2,39	0,04	¼	4	0,63	1,19	0,02
Итого . .	—	83	3,72	12,91	6,64	—	74	3,05	7,51	6,62
	В—75 К—162					В—65 К—109				

Готовить, как в № 768. Используется для запекания мяса, рыбы, овощей.

№ 770

Соус молочный № 3

Показан на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,06
Молоко	75	75	2,34	2,62	3,70	50	50	1,56	1,74	2,47
Бульон № 126	—	—	—	—	—	25	25	0,11	0,16	0,09
Итого . . .	—	90	2,94	11,05	7,34	—	85	2,22	6,13	6,20
		В—85 *К*—144					*В*—80 *К*—91			

Готовить, как в № 768.

Использовать для поливки мясных, рыбных и овощных горячих блюд.

Примечание. Этот соус можно зальезонить желтками и маслом.

№ 771

Соус молочный с луком

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 770	85	85	2,94	11,05	7,34	80	80	2,22	6,13	6,20
Лук репчатый	12	10	0,11	0,01	0,89	12	10	0,11	0,01	0,89
Бульон мясной	10	10	0,09	0,13	0,07	10	10	0,09	0,13	0,07
Итого . . .	—	105	3,14	11,19	8,30	—	100	2,42	6,27	7,16
		В—80 *К*—151					*В*—80 *К*—97			

Лук нашинковать, слегка спассеровать на масле, залить бульоном и тушить до мягкости. Готовый лук положить в соус, прокипятить, протереть и зальезонить маслом.

№ 772

Соус-хрен со сметаной

Показан на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сметана	35	35	0,94	8,33	1,15	20	20	0,54	4,76	0,66
Хрен	33	20	0,30	0,02	1,60	33	20	0,30	0,02	1,60
Простокваша	—	—	—	—	—	15	15	0,44	0,41	0,46
Итого . . .	—	55	1,24	8,35	2,75	—	55	1,28	5,19	2,72
	В—50 *К*—94					*В*—50 *К*—65				

Хрен натереть на мелкой терке, соединить со сметаной или простоквашей, посолить, вымешать. До отпуска хранить в фарфоровой или стеклянной посуде в холодном месте.

Подавать к холодным мясным блюдам, к отварному холодному поросенку, языку.

№ 773

Соус-сметана с тертым сыром и зеленью

Показан на диэты № 2, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сметана	35	35	0,94	8,33	1,15	20	20	0,54	4,76	0,66
Сыр	11	10	2,50	3,01	0,45	5	5	1,25	1,51	0,23
Шпинат	7	5	0,12	0,02	0,15	7	5	0,12	0,02	0,15

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ень петрушки	1	1	0,02	—	0,02	1	1	0,02	—	0,02
стокваша	—	—	—	—	—	15	15	0,44	0,41	0,46
Итого . . .	—	51	3,58	11,36	1,77	—	46			

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Зелень петрушки	1	1	0,02	—	0,02	1	1	0,02	—	0,02
Простокваша	—	—	—	—	—	15	15	0,44	0,41	0,46
Итого	—	51	3,58	11,36	1,77	—	46	2,37	6,70	1,52
	В—50 *К*—128					*В*—40 *К*—78				

Шпинат отварить, откинуть, протереть и смешать со сметаной или простоквашей; добавить натертый сыр и рубленую зелень; вымешать, вынести на холод.

№ 774 Соус-хрен с уксусом и свеклой

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Свекла	25	20	0,30	0,01	1,90	25	20	0,30	0,01	1,90
Хрен	50	30	0,45	0,03	2,40	33	20	0,30	0,02	1,60
Уксус	40	40	—	—	—	50	50	—	—	—
Сахар	3	3	—	—	2,83	5	5	—	—	4,74
Итого	—	93	0,75	0,04	7,13	—	95	0,60	0,03	8,24
	В—85 *К*—32					*В*—85 *К*—36				

Хрен натереть на мелкой терке, залить уксусом, добавить вареную натертую свеклу, сахар и соль. Хранить до отпуска в фарфоровой или стеклянной закрытой посуде в холодном месте.

№ 775

Соус-хрен с яблоками и морковью

Показан на диэты № 3, 8, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Хрен	42	25	0,22	0,01	1,20	33	20	0,30	0,02	1,60
Яблоки	20	15	0,04	—	1,64	14	10	0,03	—	1,10
Морковь	20	15	0,09	0,03	1,11	25	20	0,14	0,05	1,49
Уксус хлебный	40	40	—	—	—	40	40	—	—	—
Сахар	3	3	—	—	2,83	3	3	—	—	2,83
Итого . . .	—	98	0,35	0,04	6,72	—	93	0,47	0,07	7,02
	В—90 *К*—29					*В*—85 *К*—31				

Очищенные яблоки, морковь и хрен натереть на мелкой терке, залить уксусом, добавить сахар и соль, сложить в стеклянную посуду, плотно закрыть, держать на холоду.

Подавать к холодному мясу и как заправку к салату из свеклы.

776

Соус-масло с сухарями

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
о сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	15	15	0,15	12,59	0,09
. . . .	5	5	0,40	0,06	2,90	5	5	0,40	0,06	2,90
Итого . . .	—	30	0,64	21,05	3,05	—	20	0,55	12,65	2,99
	В—30 *К*—211					*В*—20 *К*—132				

Очищенные яблоки, морковь и хрен натереть на мелкой терке, залить уксусом, добавить
сложить в стеклянную посуду, плотно закрыть, держать на холоду.
Подавать к холодному мясу и как заправку к салату из свеклы.

776 Соус-масло с сухарями

Показан на диэты № 11, 12, 15

Наименованне продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло сливочное	25	25	0,24	20,99	0,15	15	15	0,15	12,59	0,09
Сухари	5	5	0,40	0,06	2,90	5	5	0,40	0,06	2,90
Итого	—	30	0,64	21,05	3,05	—	20	0,55	12,65	2,99
	В—30 К—211					В—20 К—132				

Толченые сухари поджарить до светлокоричневого цвета, соединить с отколерованным сливочным маслом. Подавать к ленивым вареникам и овощам, цветной капусте, спарже, артишокам, земляной груше.

Примечание. Отколерование состоит в том, что сливочное масло кипятят до удаления всей имеющейся в масле воды.

№ 777 Заправка для салатов

Показана на диэты № 3, 6, 8, 11, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Масло растительное	10	10	—	9,31	—
Уксус	15	15	—	—	—
Сахар	2	2	—	—	1,89
Итого	—	27	—	9,31	1,89
	В—25 К—94				

Соединить в бутылке масло, уксус и сахар, взболтать, тщательно размешать.

№ 778

Заправка для салатов русская

Показана на диэты № 3, 6, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сметана	25	25	0,67	5,95	0,82	15	15	0,40	3,57	0,49
Сахар	2	2	—	—	1,89	2	2	—	—	1,89
Простокваша	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30
Горчица	1	1	—	—	—	1	1	—	—	—
Уксус	По вкусу					По вкусу				
Итого	—	28	0,67	5,95	2,71	—	28	0,70	3,84	2,68
	В—27		*К*—70			*В*—27		*К*—49		

Горчицу, сахар, соль и перец хорошо растереть и развести уксусом; затем соединить со сметаной (простоквашей).

№ 779

Заправка к салатам (по-польски)

Показана на диэты № 3, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13	¼	12	1,46	1,38	0,07
Сахар	2	2	—	—	1,89	2	2	—	—	1,89
Простокваша	—	—	—	—	—	10	10	0,30	0,27	0,30
Уксус	По вкусу					По вкусу				
Итого	—	56	3,73	9,90	3,01	—	44	2,30	6,41	2,92
	В—50		*К*—120			*В*—50		*К*—81		

Сметану соединить с сахаром и уксусом, добавить крутые шинкованные яйца.

№ 780

Соус молочный

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
ка пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
ко	65	65	2,03	2,27	3,21	75	75	2,34	2,62	3,70
сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,93
	25	25	0,70	4,75	0,90	—	—			

Итого . . .	—	56	3,73	9,90	3,01	—	44	2,30	6,41	2,92
		В—50		К—120			В—50		К—81	

Сметану соединить с сахаром и уксусом, добавить крутые шинкованные яйца.

№ 780 Соус молочный

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Молоко	65	65	2,03	2,27	3,21	75	75	2,34	2,62	3,70
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сливки	25	25	0,70	4,75	0,90	—	—	—	—	—
Вода	—	—	—	—	—	20	20	—	—	—
Итого . . .	—	105	3,33	15,45	7,75	—	105	2,89	6,85	7,31
		В—90		*К*—189			*В*—90		*К*—105	

Муку хорошо смешать со сливками или водой, вылить в кипящее молоко, часто помешивая веселкой или ложкой, довести до кипения; процедить сквозь салфетку или марлю; зальезонить маслом.

№ 781 Соус молочный на картофельной муке

Показан на диэты № 1б, 1, 2, 6, 7б, 10а, 10; без желтка — на диэты № 5а, 5

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука картофельная	3	3	0,02	—	2,18	3	3	0,02	—	2,18
Молоко	65	65	2,03	2,27	3,21	75	75	2,34	2,62	3,70
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Сливки	25	25	0,70	4,75	0,90	—	—	—	—	—
Вода	—	—	—	—	—	20	20	—	—	—
Желток яичный	¼	4	0,63	1,19	0,02	⅛	2	0,31	0,60	0,01
Итого . . .	—	107	3,48	16,61	6,37	—	105	2,72	7,62	5,92
		В—90		*К*—195			*В*—85		*К*—106	

Готовить, как в № 780, но вместо пшеничной муки класть картофельную.

№ 782

Соус молочный розовый

Показан на диэты 1б, 1, 5а, 5, 6, 7, 7б, 10а, 10, 11, 13

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 780	90	90	3,33	15,45	7,75	90	90	2,89	6,85	7,31
Морковь	25	20	0,14	0,05	1,49	25	20	0,14	0,05	1,49
Итого	—	110 *В*—100	3,47	15,50 *К*—196	9,24	—	110 *В*—110	3,03	6,90 *К*—113	8,80

В соус № 780 добавить морковный сок или вареную дважды протертую через частое сито морковь.

№ 783

Соус молочный с омлетом

Показан на диэты № 1б, 1, 6, 7, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 780	90	90	3,33	15,45	7,75	90	90	2,89	6,85	7,31
Молоко	10	10	0,31	0,35	0,49	10	10	0,31	0,35	0,49
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₆	8	0,97	0,92	0,04
Итого	—	112 *В*—100	5,10	17,18 *К*—215	8,31	—	108 *В*—100	4,17	8,12 *К*—125	7,84

Из яиц и молока приготовить паровой омлет, слегка остудить, мелко изрубить, смешать с соусом.

№ 784

Соус рисовый с омлетом (польский)

Показан на диэты № 2, 6, 7, 10, 10а, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
№ 799	60	60	0,75	8,52	7,23	60	60	0,70	4,32	[illegible]
н	10	10	0,28	1,90	0,36	—	—	—	—	—
	5	2	0,03	—	0,04	5	2	0,03		[illegible]
	¼	12	1,46	1,38	0,07	¹/₆	8	0,97	0,92	[illegible]

№ 784

Соус рисовый с омлетом (польский)

Показан на диэты № 2, 6, 7, 10, 10а, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 799	60	60	0,75	8,52	7,23	60	60	0,70	4,32	7,20
Сливки	10	10	0,28	1,90	0,36	—	—	—	—	—
Лимон	5	2	0,03	—	0,04	5	2	0,03	—	0,04
Яйца	¼	12	1,46	1,38	0,07	⅙	8	0,97	0,92	0,04
Молоко	10	10	0,31	0,35	0,49	10	10	0,31	0,35	0,49
Итого	—	94	2,83	12,15	8,19	—	80	2,01	5,59	7,77
		В—90		*К*—158			*В*—80		*К*—92	

Соус № 799 прогреть, зальезонить сливками и маслом, добавить лимонный сок и рубленый омлет, приготовленный из яйца и молока на пару.

№ 785

Соус рисовый с белковым омлетом

Показан на диэты № 4а, 4, 5а, 5, 14, 11, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 799	60	60	0,75	8,52	7,23	60	60	0,70	4,32	7,20
Яичные белки	½	16	2,00	0,04	0,12	⅓	10	1,25	0,02	0,08
Лимон	5	2	0,03	—	0,04	5	2	0,03	—	0,04
Итого	—	78	2,78	8,56	7,39	—	72	1,98	4,34	7,32
		В—75		*К*—121			*В*—70		*К*—78	

В соус № 799 добавить рубленый паровой омлет и лимонный сок. Можно класть крутой рубленый белок,

№ 786

Соус сметанный на овощном бульоне

Показан на диэты № 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сметана	30	30	0,81	7,14	0,99	20	20	0,54	4,76	0,66
Мука пшеничная	5	5	0,50	0,03	3,58	5	5	0,50	0,03	3,58
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Бульон овощной	50	50	—	—	—	50	50	—	—	—
Итого . . .	—	90 *В*—75	1,36	11,37 *К*—130	4,60	—	80 *В*—70	1,09	8,99 *К*—105	4,27

Сметану хорошо смешать с мукой, вылить в кипящий бульон, варить 10—15 минут, процедить сквозь салфетку или марлю, зальезонить маслом.

№ 787

Соус сметанный на овощном бульоне розовый

Показан на диэты № 2, 5а, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 786	75	75	1,36	11,37	4,60	70	70	1,09	8,99	4,27
Помидоры свежие	36	30	0,19	0,05	0,98	47	40	0,25	0,06	1,31
Итого . . .	—	105 *В*—90	1,55	11,42 *К*—135	5,58	—	110 *В*—90	1,34	9,05 *К*—112	5,58

Спелые помидоры протереть сквозь сито, соединить с соусом № 786, вымешать, варить 10—15 минут, процедить, зальезонить маслом.

№ 788

Соус сметанный с фруктами

Показан на диэты № 3, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
№ 786	75	75	1,36	11,37	4,60	70	70	1,09	8,99	4,27
свежие	35	25	0,07	—	2,73	29	20			
	10	10	0,18	0,05	6,27					

Спелые помидоры протереть сквозь сито, соединить с соусом № 786, вымешать, варить 10 — 15 минут, процедить, зальезонить маслом.

№ 788

Соус сметанный с фруктами

Показан на диеты № 3, 5, 6, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Соус № 786	75	75	1,36	11,37	4,60	70	70	1,09	8,99	4,27
Яблоки свежие	35	25	0,07	—	2,73	29	20	0,06	—	2,18
Изюм	10	10	0,18	0,05	6,27	5	5	0,09	0,02	3,13
Итого . . .	—	110	1,61	11,42	13,60	—	95	1,24	9,01	9,58
		В—100		*К*—176			*В*—90		*К*—128	

В сметанный соус положить мелко нашинкованные яблоки и изюм, варить 10 — 15 минут, зальезонить маслом, не допуская до кипения.

Подавать с отварным мясом.

Примечание. В соус можно добавлять корицу и гвоздику.

№ 789

Соус на овощном бульоне с фруктами

Показан на диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Мука пшеничная	3	3	0,30	0,02	2,15	3	3	0,30	0,02	2,15
Хлеб ржаной	10	10	0,55	0,06	3,93	10	10	0,55	0,06	3,93
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	5	5	0,05	4,20	0,03
Сметана	10	10	0,27	2,38	0,33	5	5	0,13	1,19	0,16

Продолжение

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Чернослив	15	15	0,25	0,05	8,51	—	—	—	—	—
Изюм	5	5	0,09	0,02	3,13	5	5	0,09	0,02	3,13
Ревень	13	10	0,06	0,07	0,36	13	10	0,06	0,07	0,36
Бульон вегетарианский	60	60	—	—	—	60	60	—	—	—
Итого	—	118 *В*—110	1,57	6,80 *К*—145	18,44	—	98 *В*—80	1,18	5,56 *К*—97	9,76

Сметану смешать с мукой, вылить в кипящий бульон, добавить ржаные сухари, предварительно размоченные в бульоне; варить 20—30 минут, процедить и соединить с размоченным черносливом, изюмом и мелко нарезанным ревенем. Соус с фруктами прокипятить, зальезонить маслом.

Подавать к вареному мясу.

№ 790

Соус сметанный на картофельной муке

Показан на диэты № 1, 2, 5а, 5, 7б, 7, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Сметана некислая	35	35	0,94	8,33	1,15	25	25	0,67	5,95	0,82
Мука картофельная	3	3	0,02	—	2,18	3	3	0,02	—	2,18
Бульон овощной	25	25	—	—	—	35	35	—	—	—
Масло	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Итого	—	68 *В*—60	1,01	12,53 *К*—134	3,36	—	66 *В*—60	0,72	8,47 *К*—94	3,02

Готовить, как в № 786, но вместо пшеничной муки взять картофельную.

№ 791

Соус лимонный

Показан на диэты № 6, 9, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
вки	50	50	1,40	9,50	1,80
	2/3	32	3,90	3,68	0,18

№ 792

Соус лимонный с грибами и каперсами

Показан на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 791	80	80	5,38	13,18	2,11
Грибы маринованные	27	20	0,40	—	—

Итого . . .	—	68	1,01	12,53	3,36	—	66	0,72	8,47	3,02
		В—60		К—134			В—60		К—94	

Готовить, как в № 786, но вместо пшеничной муки взять картофельную.

№ 791 Соус лимонный

Показан на диэты № 6, 9, 10а, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80
Яйца	$^2/_3$	32	3,90	3,68	0,18
Лимон	15	5	0,08	—	0,13
Итого . . .	—	87	5,38	13,18	2,11
		В—80		К—153	

Яйца хорошо взбить веничком, соединить со сливками, добавить лимонную цедру, поставить в водяную баню (мармит), взбивать до загустения, заправить лимонным соком и солью по вкусу.

№ 793 Соус лимонный с грибами и ветчиной

Показан на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 791	80	80	5,38	13,18	2,11
Ветчина	23	20	4,12	3,55	—
Грибы маринованные	27	20	0,40	—	—
Итого . . .	—	120	9,90	16,73	2,11
		В—120		К—205	

Грибы или шампиньоны и нежирную ветчину мелко нарезать кубиками, залить небольшим количеством бульона, тушить 5 минут и соединить с соусом.

№ 792 Соус лимонный с грибами и каперсами

Показан на диэты № 3, 9, 11, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 791	80	80	5,38	13,18	2,11
Грибы маринованные	27	20	0,40	—	—
Каперсы	10	5	0,20	—	—
Итого . . .	—	105	5,98	13,18	2,11
		В—100		К—156	

Грибы или шампиньоны нашинковать и бланшировать вместе с каперсами, откинуть на сито и соединить с соусом.

№ 794 Соус лимонный с цветной капустой

Показан на диэты № 3, 6, 9, 11, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 791	80	80	5,38	13,18	2,11
Капуста цветная . .	80	40	0,51	0,09	1,27
Масло сливочное . .	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого . . .	—	125	5,94	17,47	3,41
		В—110		К—200	

Цветную капусту отварить, дважды протереть сквозь сито, хорошо прогреть с маслом и в горячем состоянии соединить с соусом.

№ 795 Соус сметанный с желтком

Показан на диэты № 6, 9, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сметана	50	50	1,34	11,90	1,64
Яичный желток	1	16	2,50	4,77	0,88
Итого...	—	66	3,84	16,67	1,72

В—60 К—178

Сметану вскипятить, соединить с сырым желтком и, часто помешивая веничком, не давая вскипеть, довести до загустения.

№ 797 Соус сметанный с томатом

Показан на диэты № 6, 9, 11

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сметана	50	50	1,34	11,90	1,64
Яичный желток	1	16	2,50	4,77	0,08
Помидоры	47	40	0,25	0,06	1,31
Итого...	—	106	4,09	16,73	3,03

В—80 К—184

Целые помидоры разрезать пополам и, слегка выжав из них сок, протереть сквозь сито; соединить со сметаной; поставить на слабый огонь и выпарить на одну треть; соединить с сырыми желтками и, быстро размешивая, довести до загустения.

Подавать к голубцам, фаршированным кабачкам и помидорам, к мясу куском.

№ 796 Соус сметанный со шпинатом

Показан на диэты № 9, 11, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Соус № 795	60	60	3,84	16,67	1,72
Шпинат	13	10	0,24	0,04	0,30
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03
Итого...	—	75	4,13	20,91	2,05

В—70 К—217

Шпинат отварить и протереть, прогреть на масле и соединить с соусом.

№ 798 Соус лимонный с курицей

Показан на диэты № 3, 6, 9, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	Бр	Нт	Б	Ж	У
Сливки	50	50	1,40	9,50	1,80
Яйца	½	24	2,92	2,76	0,13
Лимон	15	5	0,08	—	0,13
Куры	125	50	9,42	2,42	0,53
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06
Итого...	—	139	13,92	23,08	2,65

В—90 К—282

Кур отварить, мясо отделить от костей, дважды пропустить сквозь частую решетку мясорубки, смешать со сливочным маслом и протереть сквозь сито.

Яйца взбить, соединить со сливками, добавить лимонную цедру, поставить в мармит, взбивать веничком до загустения, заправить лимонным соком.

В готовый соус положить протертую курицу, хорошо прогреть. Подавать к овощным блюдам.

№ 799 Соус рисовый

Показан на диэты № 4а, 4

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	Нт	Б	Ж	У	Бр	Нт	Б	Ж	У

Подавать к голубцам, фаршированным кабачкам и помидорам, к мясу куском.

В готовый соус положить протертую
греть. Подавать к овощным блюдам.

№ 799

Соус рисовый

Показан на диэты № 4а, 4

Наименование продуктов	I вариант Бр	I вариант Нт	I вариант Б	I вариант Ж	I вариант У	II вариант Бр	II вариант Нт	II вариант Б	II вариант Ж	II вариант У
Рис	10	10	0,65	0,12	7,17	10	10	0,65	0,12	7,17
Масло сливочное	10	10	0,10	8,40	0,06	5	5	0,05	4,20	0,03
Вода	75	75	—	—	—	75	75	—	—	—
Итого	—	95 В—60	0,75	8,52 К—112	7,23	—	90 В—60	0,70	4,32 К—73	7,20

Рис разварить до мягкости и дважды протереть сквозь частое сито вместе со слизью; прогреть и зальезонить сливочным маслом.

№ 800

Соус шоколадный на рисовом отваре

Показан на диэту № 4

Наименование продуктов	I вариант Бр	I вариант Нт	I вариант Б	I вариант Ж	I вариант У	II вариант Бр	II вариант Нт	II вариант Б	II вариант Ж	II вариант У
Соус № 799	60	60	0,75	8,52	7,23	60	60	0,70	4,32	7,20
Какао	4	4	0,66	0,75	1,40	2	2	0,33	0,37	0,70
Сахар	10	10	—	—	9,48	10	10	—	—	9,48
Итого	—	74 В—70	1,41	9,27 К—166	18,11	—	72 В—70	1,03	4,69 К—119	17,38

Какао смешать с сахаром, соединить с соусом, прокипятить и зальезонить маслом.

№ 801

Соус шоколадный на молоке

Показан на диэты № 2, 3, 10, 11, 12, 15

Наименование продуктов	I вариант					II вариант				
	Бр	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*	*Бр*	*Нт*	*Б*	*Ж*	*У*
Молоко	60	60	1,87	2,09	2,96	60	60	1,87	2,09	2,96
Какао	2	2	0,33	0,37	0,70	2	2	0,33	0,37	0,70
Шоколад	5	5	0,16	1,44	2,43	—	—	—	—	—
Сахар	20	20	—	—	18,90	15	15	—	—	14,18
Яичный желток	½	8	1,25	2,39	0,04	1/3	5	0,78	1,49	0,02
Мука картофельная	1	1	0,01	—	0,73	2	2	0,01	—	1,45
Масло сливочное	5	5	0,05	4,20	0,03	3	3	0,03	2,52	0,02
Итого . . .	—	101	3,67	10,49	25,82	—	87	3,02	6,47	19,33
		В—90		*К*—219			*В*—75		*К*—152	

Желтки, муку, шоколад и какао соединить, хорошо размешать, залить кипящим молоком, прогреть, не доводя до кипения, процедить и зальезонить маслом.

КОНЕЦ ПЕРВОЙ ЧАСТИ

доводя до

КОНЕЦ ПЕРВОЙ ЧАСТИ

Замеченные опечатки

Страница	Строка	Графа	Напечатано	Следует читать
158	1 сверху	—	—	**№ 45**
158	5 снизу	—	Сваренные	Сваренный
177	7 сверху	2; 7; 12	9; 8; 6	1/5; 1/6; 1/8
179	2 снизу	2	1	19
184	12 сверху	2; 7; 12	25; 3/4; 15	20; 15; 10
200	1 сверху	—	**пласта**	**паста**
304	8 сверху	8	70	40
514	2 сверху	—	на диэты № 4, 5а, 5	на диэты № 4, 5а, 5, 7б, 7
517	6 снизу	—	Показаны на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15; с протертым рисом — на диэты № 1, 4, 13	Показаны на диэты № 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15; с протертым рисом—на диэты № 1, 13; без молока — на диэты № 4, 14
522	6 снизу	—	Показаны на диэты № 2, 11, 12, 14, 15; паровые запеченные — на диэты № 5, 6, 7, 10	Показаны на диэты № 2, 11, 12, 15; паровые запеченные— на диэты № 5, 6, 7, 10; без молока — на диэту № 14

Зак. 700

2

5

25 р. 60 к.

ЛЕЧЕБНАЯ
КУЛИНАРИЯ

1